

حکومتا هه‌رێما کوردستانی – عێراق  
وه‌زاره‌تا په‌روه‌ردی  
رێشه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نییا

# رێبه‌ری مامۆستای په‌روه‌ردیا وه‌رزشی

## بو‌پۆلین حه‌فتی بنه‌ره‌ت تا دوو‌ازدی ئاماده‌یی

### ئاماده‌کرن

د. علی قادر عوسمان  
د. عاسی فاتح وه‌یسی  
م. نه‌حمه‌د باهانه‌دین

### هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبده‌الرحمن  
سفر محمده‌ محمد  
سمیر محمده‌ علی  
به‌زاد غفار حفظ الله  
نه‌هاد ابراهیم رشید  
حکیم حسین یوسف  
محمده‌ نبی صالح

پیداچوونا زانستی  
سمیر عبده‌العزیز ح‌جی

پیداچوونا زمانی  
محمده‌ حسن سعید محمده‌

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن

سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح

تایپکرن: زییر خالد سفر

دیزاین: ہلال عابد رمضان

بہرگ: ناری محسن أحمد

## بىناقى خۇدايى مەزن ودىلۇقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگىن. پەرودەدا وەرزىشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايىبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن.

ژبەر راستقەگىرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كىرنا بۇ نوپىكرنا زانستا ب شىوھكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى.

ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگىرنا ب شىوھكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكرىارى داکو زاراقىن خۇ بکەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەرۆژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانىارىت پتر و نوپىكرنا زانىارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ.

ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەفال دگەل زانىارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كىرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

لىژنا پىداچوونى

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

**ل بواری زانست و زانیاریان:** فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رهوشنبیرییه کا وەرزشى یا کشتى بدەت.

**ل بواری دەروونی (نفس):** گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى وھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەرییی ل دەڤ قوتابیان ل دەمی یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تىپا خو و گرنکی پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

**ل بواری بزاقى:** گەشە پیدانا راھینانا وفیرکنا قوتابیان ب بنەمايین بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى وھندەك پلانین ھونەرى ییت یارییت تاکی تىپی (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژییى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

**ل بواری زانست و زانیاریان:** ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندا تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمی بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رهوشنبیرییا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمی بھئینانا بەریکاناندا.

**ل بواری دەروونی:** گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمی ئازریانى دیارییان و بەریکانییت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەرییی لیدیڤ قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمی ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمی بھئینانا یارى و بەریکانییت وەرزشى.



**ل بوارى بزاقي:** گەشە كرن وزيدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستفە دئىن.

**يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)**  
**پروگرامى جمناستيك**  
**بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجه) بۇ پىشە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشە -راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



قولوپىنك بۇ پىشە (الدرجه)

۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقد (القفز المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەفسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزقرين بۇ (۱۸۰).

**تېيىنى:** رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھبىنانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجھه) پىي - ھاڧىتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواى).

تېيىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تېنە بجھىيان.

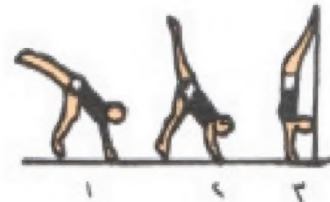
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۇ كچان:

۱- جوريت رېقە چوونى - رېقە چوونا قىستەڧاليا ۋەرزشى (الاستعراض الرياضى) رېقە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۇ پېشقە - بۇ تەنشتان - بۇ پاشقە - ب سىگاف.

۳- شىوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راۋەستانى - ل رېقە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئىشقلكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۇ تەنشتى - (پىنگاڧا خشاندىن بۇ تەنشتان ۋ پېشقە ۋ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا فان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۇ مەشقەرنى.



## پۇلا ھەشتى:

### ۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجە) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىششە - قولوپىنك بۇ پىششە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

### ۲- ھەسپىندارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنیه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىيت قەكرى.

### ۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىيت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىزى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



### ۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضۃ التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازىي.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدىريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

### ۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

### ۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

### ۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

### ۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

## پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

### ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوەستانى — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتن عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە



### دووی: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتین ب جوت کرنا ههردوو پیاپی.

۲- خۆ هاقیتینا عه ره بی ل سه ره سپیداری.

### سیی: سندوق:

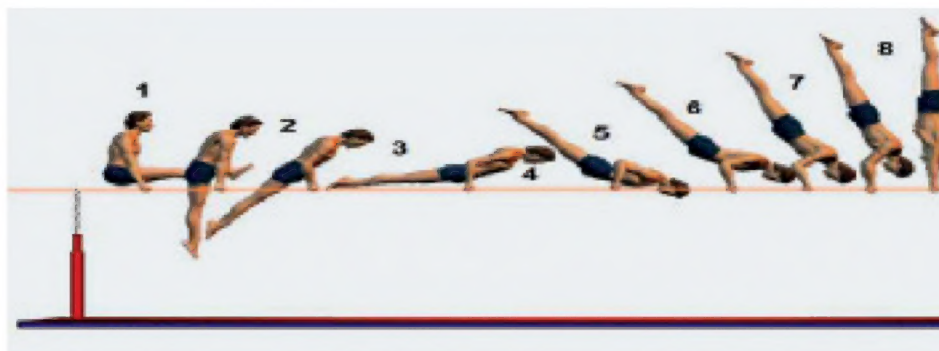
۱- خۆ هاقیتین ب پییت فه کری ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتین ب پییت گرتی ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

### چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقله و متوازی).

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پێشقه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پێشقه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سه ره ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپی — هاتنا خار.





## پۇلا يازدى:

### ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱-پىداچوون ب قوناغا پىشى

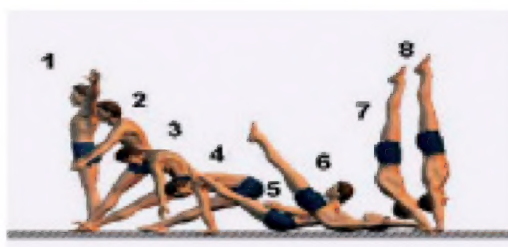
۲-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

### دووى: ھەسپىدارى (المهر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاىن دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

### سىي: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲-خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

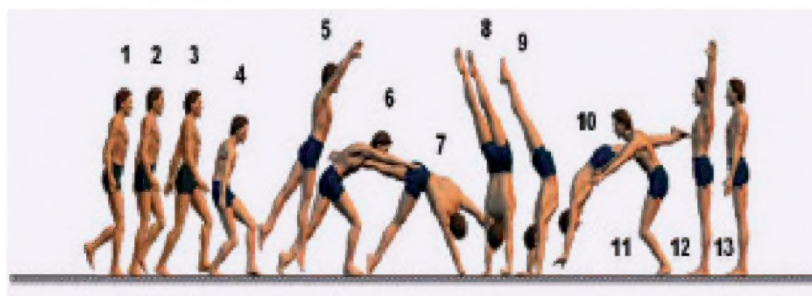
۳-كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاوىستى (عوقلە) — زفراندىن —

راوستان زفراندىنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاىنا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازى) خۇ ھلاوىستى ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دجرە) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب راىەلى - زفراندىن بۇ

پىشقە — زفراندىن بۇ پىشقە - ھاىنا خار ب نىقزقرىن (الهبوط بنصف دورة).



**پۇلا داۋازى:**

**ئىككى: سندوق:**

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

**دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب ( عقله ومتوازي):**

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى  
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە - ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان  
ل سەر ملا - زفراندن - ھاتنا خار.

**تېيىنى:**

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشق كرنا تىمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژىت سرو سەرما ئان ل وان رۇژىن كاودان  
نەدگونجاين.



## پروگرامی یارییا ته پيا باسكت بولی بوقوناغین هفتی و ههشتی و نهی

### پولا هفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ پراوهستانی.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بۆ سه لکی (التهدیف) ژ پراوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بۆ سه لکی (التهدیف) ب ئیک دهست ژ پراوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

**تییینی:** راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگريت کو مفای بگههینته باسكت بولی.  
وهکی لهزاتی و پراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ  
لايهکی بۆ لایهکی دی.

## پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن قەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقتىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بىنەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا قەگەراندى

## پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
  - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
  - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
  - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا دەر باز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
  - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
  - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
  - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەبىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى ياريى دى دەنە قوتابيان دكاودانەكىدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ دەر قەى پۆلى بىتە بجھىنان.





هاڧىتىنا تەپپى ژ ڤاوەستان

هاڧىتىنا تەپپى بۆ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

### پروگرامى يارىيا باسكت بۆلى (سەلكى) بۇقوناغا ئامادەيى

#### پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپپى بۆ سەلكى شىوئى رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپپى بۆ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتىن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگىر (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئى بەرگريكرنى (ئىك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجورىت كرىارا ئىك و دوو برىنى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۆ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانىا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى



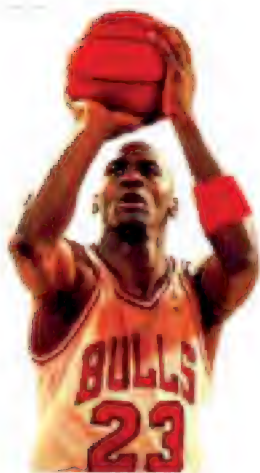
## پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاكلە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شروڧەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

## پۇلا دوازدى:

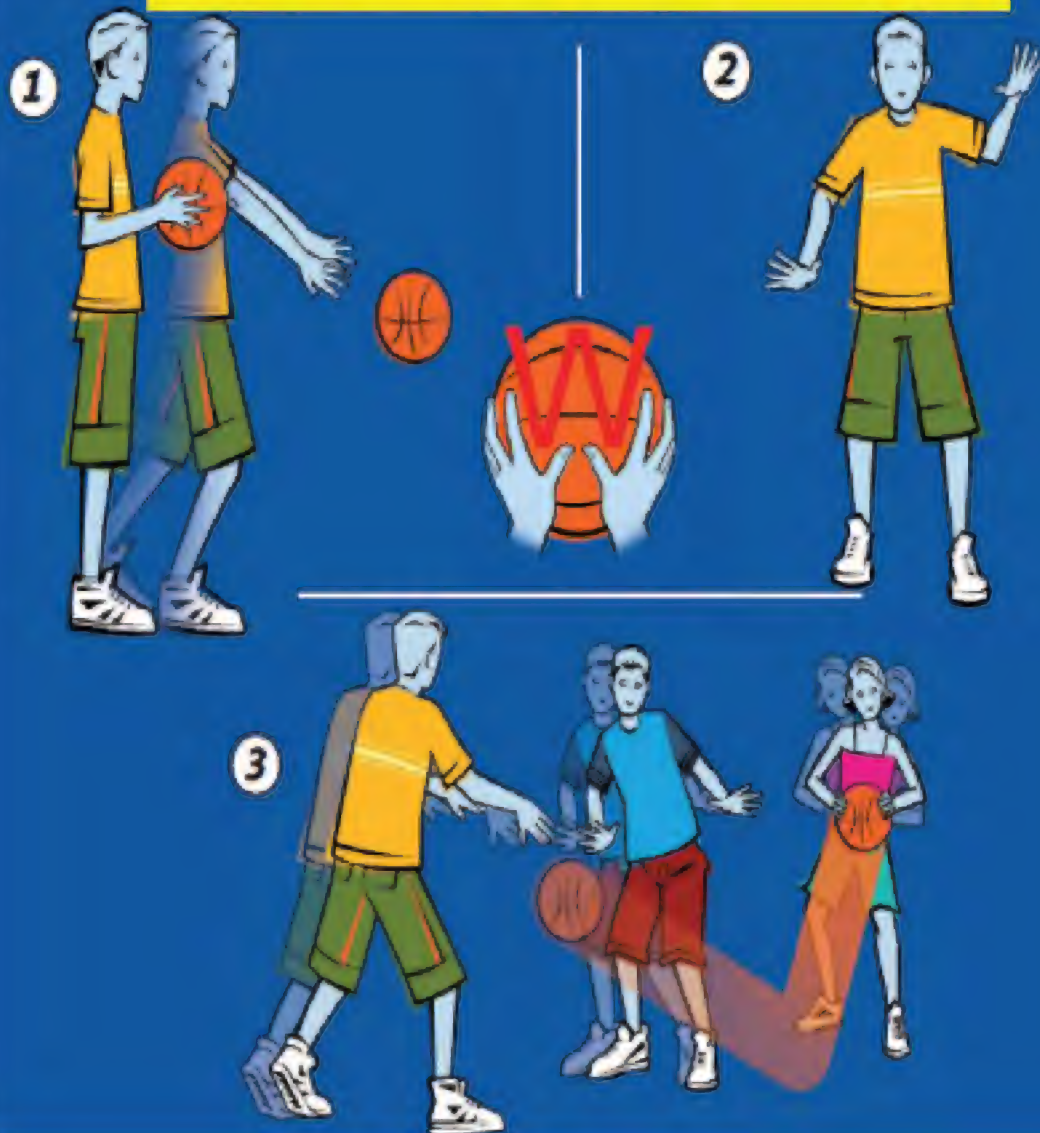
- ۱- پىداجوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڧەئ (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پالانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگرن ژ دەرڧەئ.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز ( ۲ دژى ۳ ).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

**تېيىنى:** زىدەكرنا (گۇتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۇتن ل  
رۇژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوریت ھاڤیتنى بۆسەلکى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیہ تہ پ گرتنی



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى

### پۇلا ھەفتى:

۱- ۋەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راۋەستان و زىدە لىنىدا.



۲- پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لىنى.

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لىنى.

۴- جۇرئەت راھىنانىت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵- بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶- چونه ، ۵-۱).

۶- راۋەستانا گۆلچى.

۷- شروڤه كرنا ھندەك ژ برگىت ياسايا تەپا دەستى.

۸- بجھىنانا ياريپه كا ئاسايى.

## پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كهسى.

۳- راھىنانا وەرگرتن و ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

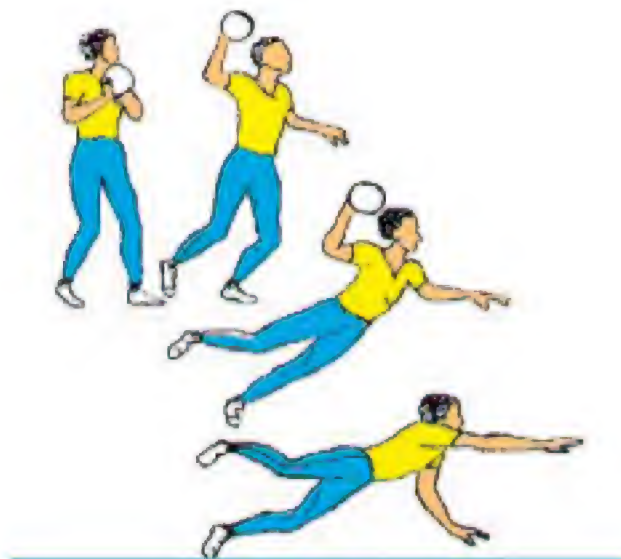
۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

## پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتنا فىربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقكرنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى و ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴-راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵-پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافىتتى بۇ گۆلى.

۶-بەرگريكرن (۲-دژى-۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھىرشبەر ل سەر بازنى.

۷-شرۆفەكرنا ھندەك برگيىت ياسايى.

۸-بجھئىنانا يارييى.

## پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقپىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتىنى بۆ گۆل.

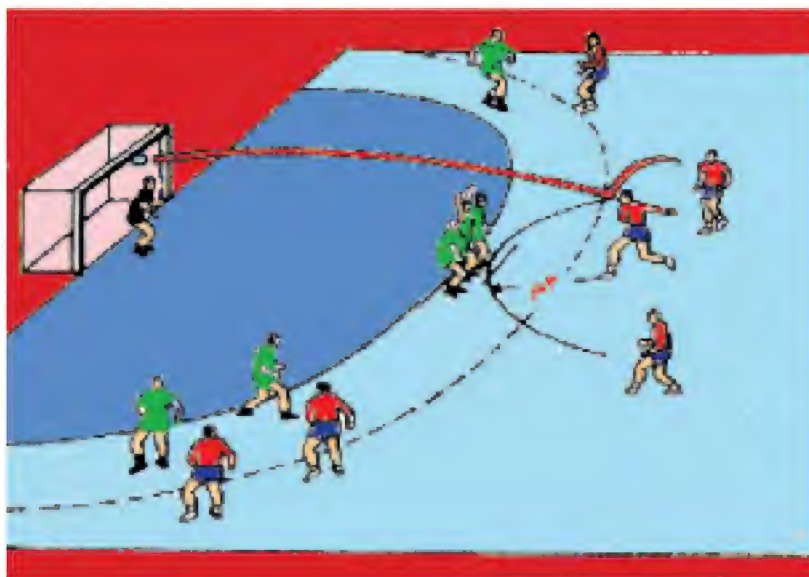
۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشىرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگىكەر.

۶- ھافىتىنا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتىنى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھىيا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م وھافىتىنا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگىكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگىر (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا يارپىيەكا ئاسايى.

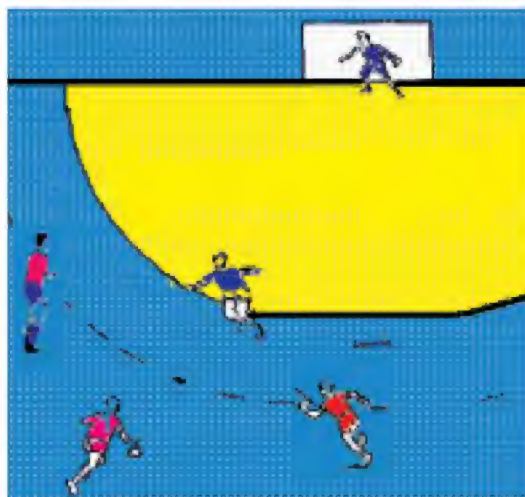
## پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لقين بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھييا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەريقە.



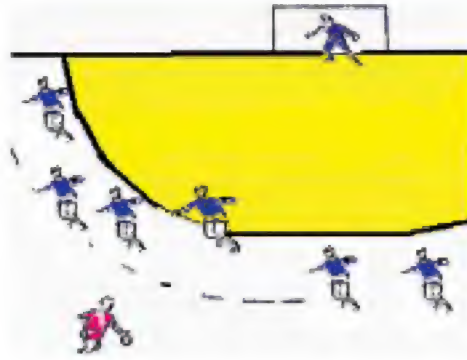
ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھيرشبرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروڧەکرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.



## پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

### پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناڧ گۇرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروڧە كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



### پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگرييى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروڧەكرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) يارييى.



## پۇلا نەھى:

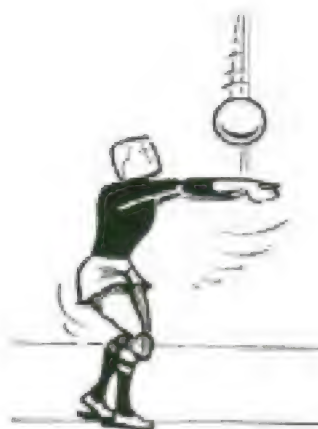


۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الکبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیژکرنا هیژشبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیژفاره فاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانییت بەرگریکرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژشبرنا سادە.

۶- یاریکرنن (اللعب).



**تیبینی:** ل دەمەکی کو دەرفەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین سادە ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

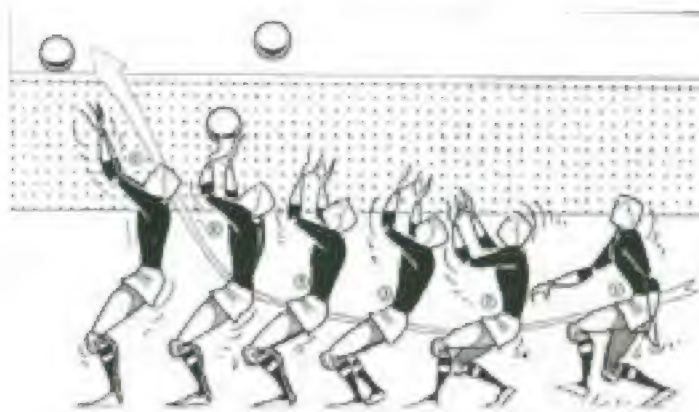
## پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

### پۇلا دەھى:

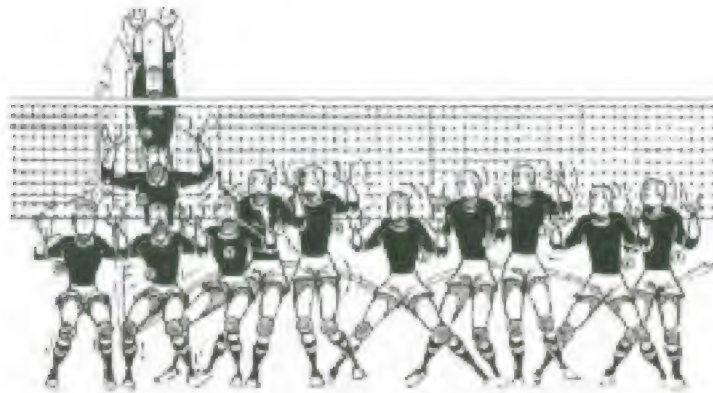
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشىي.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڧەكرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب دريژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - ليدانا ب هیز (الضربة الساحقة).

۸-پیتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەهانندن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر

(الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

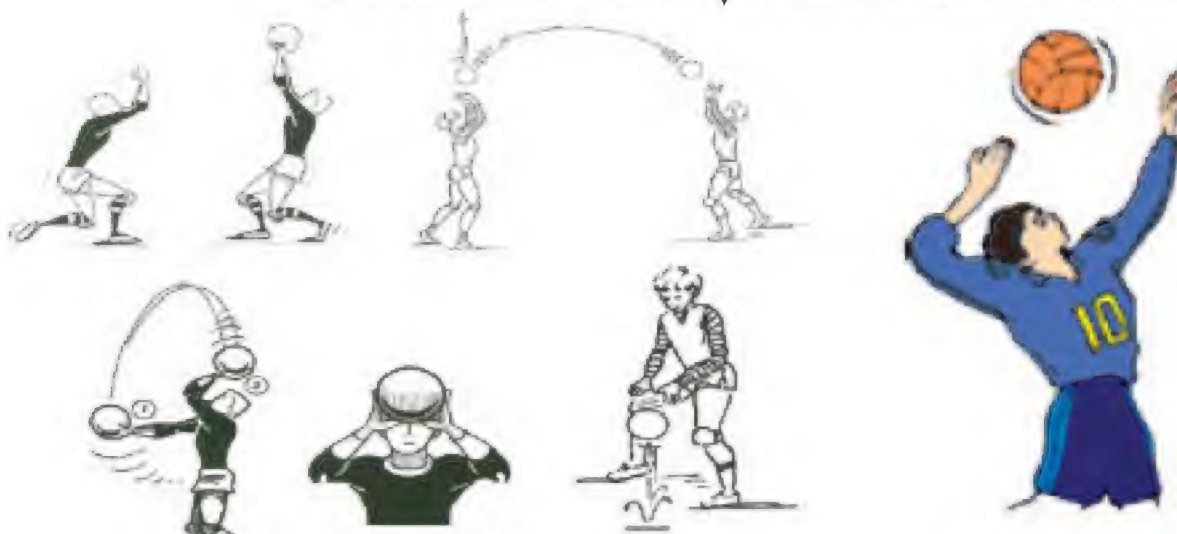
## پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشىيى وپيشىيى ورەخا.
- ۶- ھىرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



## پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كريا را كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



**تېيىنى:** ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كرىارى. دقئىت مامۇستا بابەتئىن ئەكادىمى يىت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا يارييى (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

**پروگرامی گوردان و مه يدانی**  
**بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- غاردان ← ماوئىت كورت  
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و ھەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

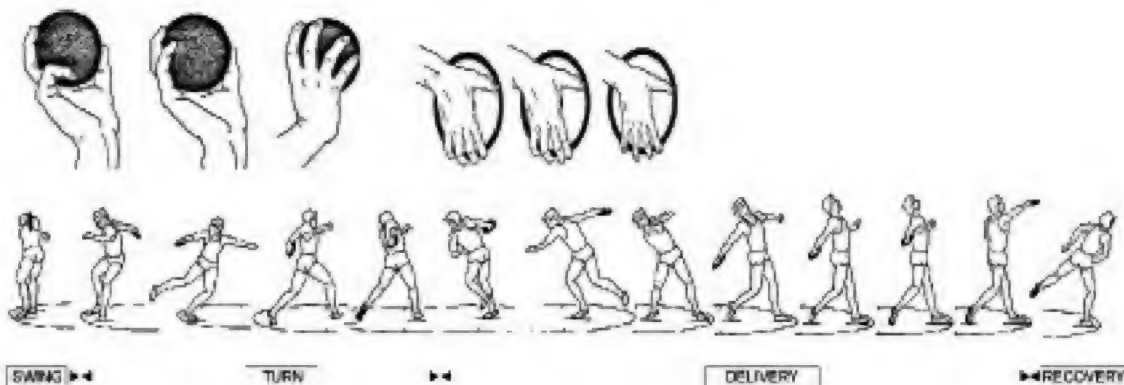


**۲- پالدان و ھاقتىن:**

پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچويك وسقك.

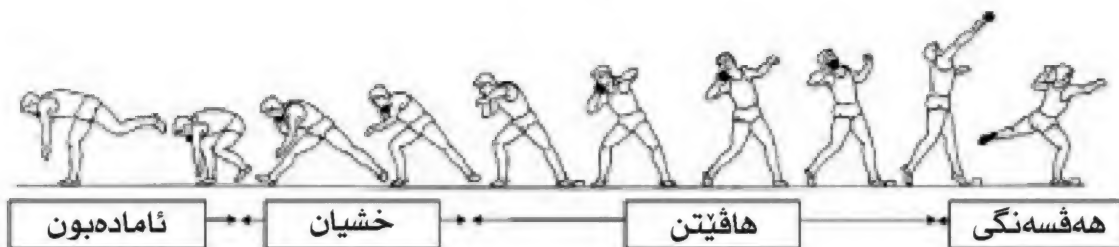
فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلپى (رمي القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھیى بۇ لقینى.





### هاڧىتئا تلىپى



### پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند -ب رىكا زىنى (سرجى).



**تېيىنى:** شروڧە كرنا ياسا يا وان يارىيان ئەو ىت قوتابيان وەر گرین ب شىو ەكى گشتى.



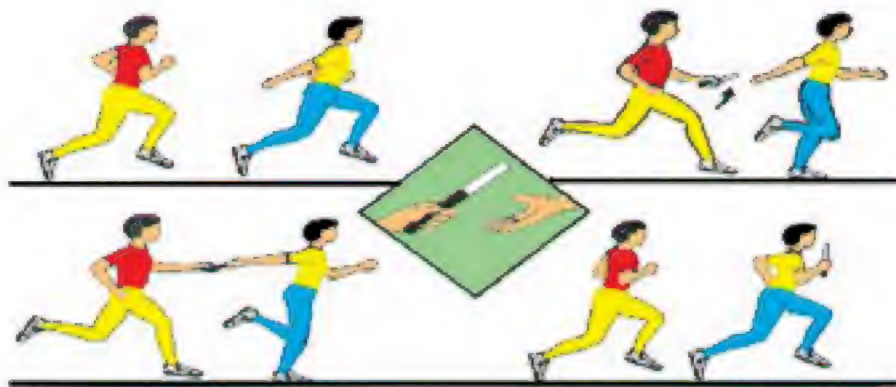
## پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا دريژ ب ريكا ريڤه چوون وغاردانى زېدەيه.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب ريكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ وبلندىيا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر ريكا فەگوھاستنى (خشاندىنا پىيى پاشىي).
- ۵- ھافىتە تلىي: ريكا لقينى دگەل تلىي.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر ريڤه چوون ل ھەواي.
- ۷- سىگاقى: فيركرنا چەند راھىنانان ل يارىيا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلاقىتە بلند: ب كارئىنانا ريكا زىنى (سرج) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلاقىتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

## پۇلا نەھى:

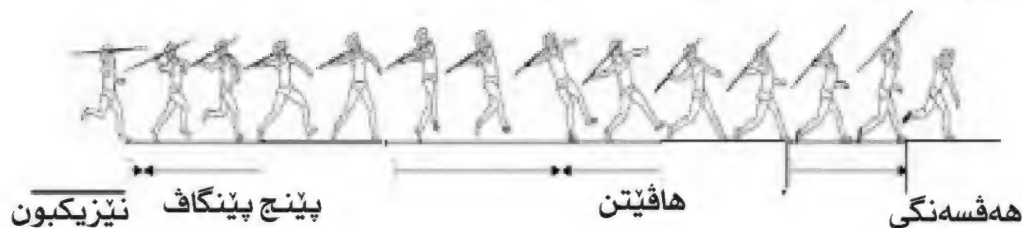
### ۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور وبلندىيا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلندىيا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



### ۲- ھافىتن:

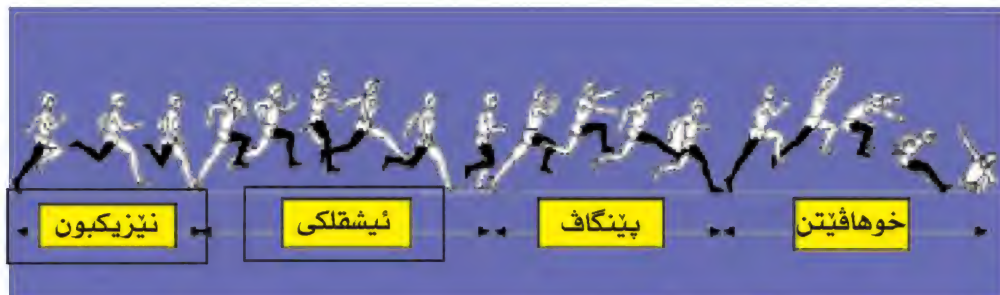
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلىي: ھافىتن تلىي ژ لقينى.



### ۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەۋاى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىۋى زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

### پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

#### پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راۋەستىيى) بۇ مەۋدايى دەستىشانكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخترى ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژراۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.



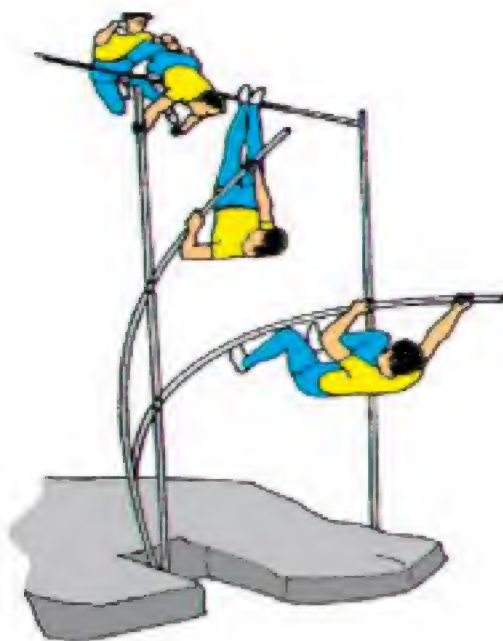
۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

أ- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).

۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.





## پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڧان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڧان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگاڧان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.



۴-خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقىكرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱-ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب-دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت-خۇ ھالاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر  
ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

## پۇلا دوازى:

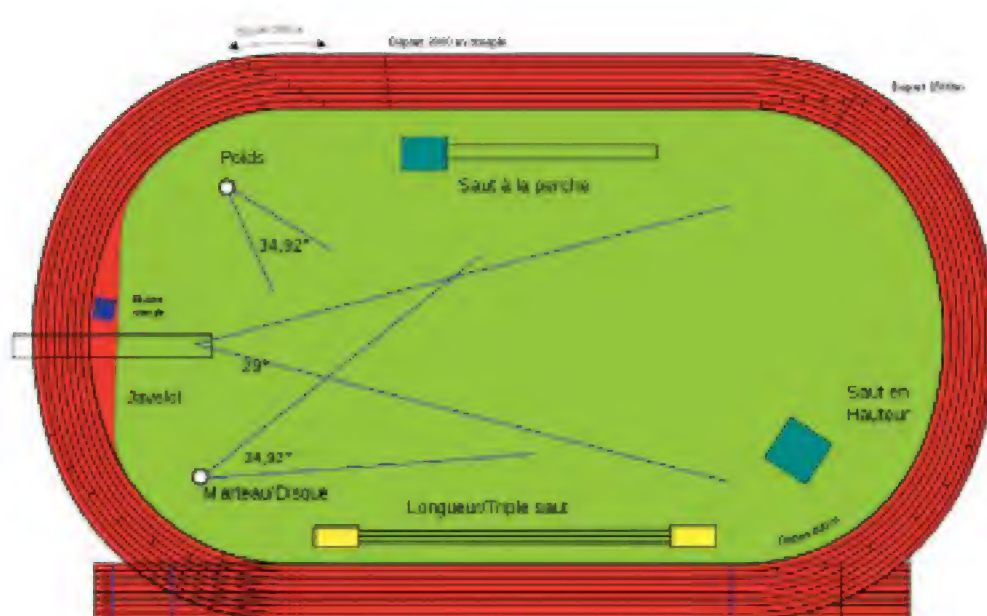
۱-دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

**تیئینی:** شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بیژیت کو ماوئ وانا کریاری نەبیت.



شیوئ یاریگەها گوردەپان و مەیدانی

## پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول) بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی



### پۇلا حەفتی:

۱- گریلکرن تەپی (ریڤه چوون ب تەپی)

ا- گریلکرن ب خیچەکا راست.

ب- گریلکرن و زفرین ب تەپی.

ت- گریلکرن و لادان.

گریلکرن تەپی ب پشکا ژدەرڤه ی پی ی

پ- گریلکرن و راوہستاندنا تەپی (ب پشکا ژ نافدایا پیی و رویی پیی) (وجه القدم).



### ۲- پاسدان:

ا- پاسدانا سەر ئەردی (ب نافدایا پیی).

ب- پاسدانا سەر ئەردی (ب رویی پیی).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پیی).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پیی).



پاسدان ب نافدایا پی ی پاسدان ب دەرڤه ی پی ی

ئەو پاسدان ل راوہستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.







۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی



راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

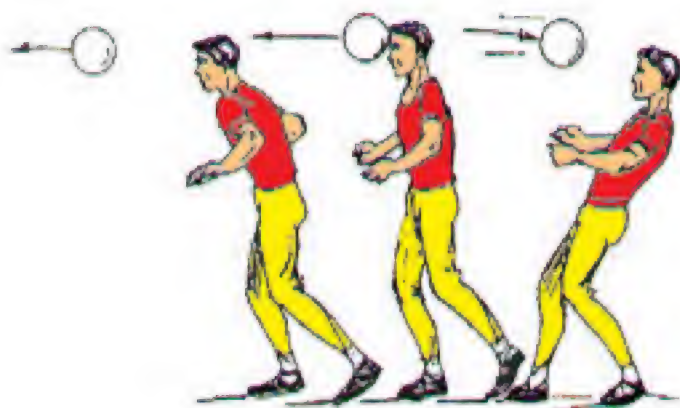
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



**پولا هشتی:**

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرڤه ی پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژ روینشتنی.

ت- لیڈان ب دریژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژ خو ھاڤیتنی.

ج- لیڈان ژ روینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب هه می جوړیت ویشفه.

۶- یاریکرن و شرؤفه کرنا یاسایی و (۲۰ خوله ک یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرڤه ی پیی

## پؤلا نه هی:

۱- گریلکرن ته پیی.

أ- گریلکرن و پاسدانا خشانندی (ل سهر ئه ردی)

ب- گریلکرن و پاسدانا نزم.

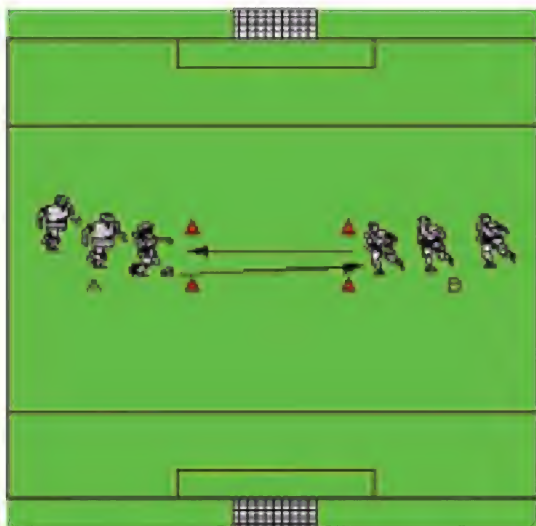
ت- گریلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گریلکرن ل نافیه را (که سی دروستکری) (شواخل).

ج- گریلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گریلکرن و پاسا دریژ و بلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوهورينا ئاراسته كرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- لييدانا تهپى ب سەرى.

أ- لييدانا تهپى ب سەرى بۇ گۆلى.

ب- لييدانا تهپى ب سەرى و پاسدان بۇ ياريزانه كى دى.

ت- برينا تهپى ب سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانىت دى.

پ- لييدان ب سەرى ل دەمى ھاڧىتتا لاي (رمىه جانبیه)

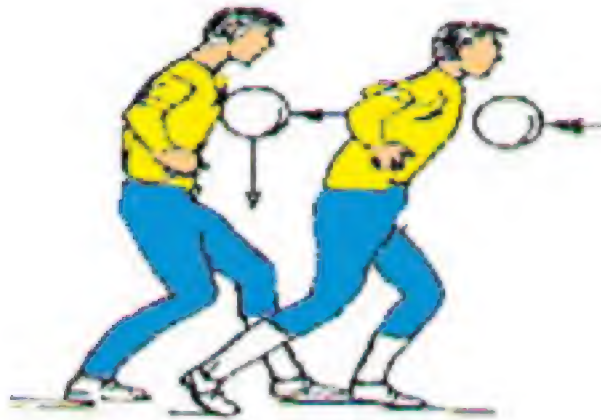


## پروگرامى يارىيا تەپا پى ي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇ ب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپى راوہستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپا گرىلكرى ب شىوي پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپە ب ئەردى بكەفیت ودقیت چاقیت وان دقەكرين.

ب-راوہستان ب شىوي دوو ريزى ئىك ل دويىف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رميه جانبیه) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووي ب قى شىوہى ل بلندترين خال دى تەپى ب سەرى لیدەت ل خۇ ھافيتنیدا.

ت-لىدانا وى تەپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.



۴-راگرتنا تەپپى:

ا-راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب-راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵-برينا تەپپى:

ا-لادانا ھەقركى (مزاحمة الخصم) بۇ برينا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب-برينا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت-پالدىنا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرينا تەپپى ژ ھەقركى.

۶-پلان:

ا-پلانا (بدەقئى و ۋەرگرە) (۲-۱)

ب-پلانا فان باران:

۱-كورتە (كوژى)

۲-ھافىتتا رەخان (لا)

۳-دروستكرنا ديوارى (بو ياريزانىيت بەرگر)

۴-يارىكرن دژى ديوارى (بۇ ياريزانىين ھىرشبەر)



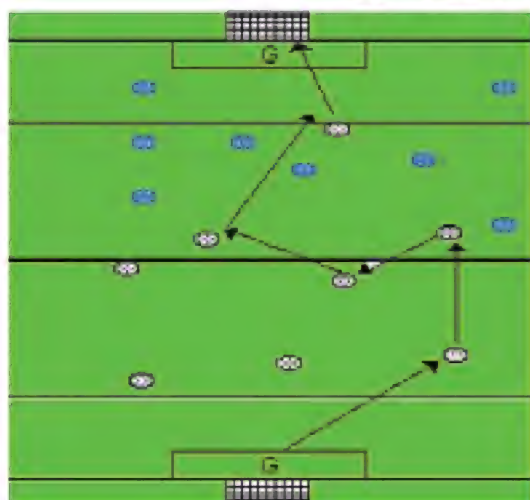
## ياسايت يارييى:

ا-شروققەكرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب-كرىارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱۲-۱۴)

ت-يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ-يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (ۋەكى كو ب بتنى پيى چەپى ل تەپپى بدن)



يارىكرن ب دوو تيمان

## پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدانا تەپى بۇ گۆل بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ ناف گۆلا بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانا بلند بۇ ھەفالهكى يان بۇ خالهكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۆرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارا دى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تيمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانا كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانا بلند.

ت- پاسدانا كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاکىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل ناف گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڤىتە سەر ئەردى و ھەر تيمەكى مافى ھەى چەند جارا بڤىت ل پەپى بدەت.

ھەر وەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بکەت. (ياريزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڤرك بچىت. ھەر تيمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالهكى ژ دەستدەت.

پلان:

ا- دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو ( ۱- ۲ + ۴ ) ئان ( ۱+۳+۳ ) ئان ييٲ دى.



پلانا ۳-۳-۴



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چه سپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نه ئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تريكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا ته پئ.

ب- بهر هنگار كرنا ته پئ.

ت- پالدا نا ته پئ.

پ- گرئليكرنا ته پئ.

ج- كه تن ل سهر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفه كرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللا ب ته پا پئ.



## پۇلا دوازدى:

۱-لىدان بۇ گۆلى:

۱-راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب-ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت-وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ-پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲-راھىنانىت يارىكرنى:

۱-ياريكرن ب تەپا پىي دوو گۆلان ل ياريگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب-بەريكانە پوستەى ل ناڧبەرا چار تيمان گريلكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تيمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت-ياريكرن ب تەپى ل ياريگەھا بچويك ب مەرجهكى لقين دڧەگوھاسستن بن ب شىويى خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ-بەريكانە ل ناڧبەرا چار تيمان وھەر تيمەك ب شىويى بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تيمەكو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تيمەكو پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج-پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰)م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح-پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰)م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گريلكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گروپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گروپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

خ-ھەر تيمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىي بکەن ل ياريگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

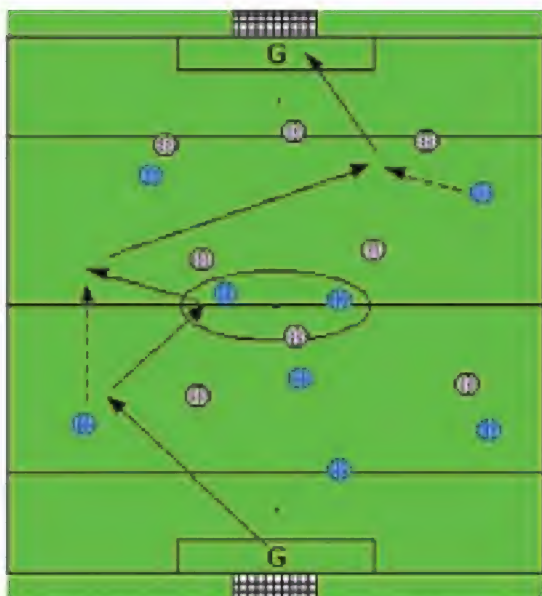


۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیئه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافبه را دوو تیمان

### چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیئە دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشترین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیئە دابەشکرن.

یەگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هەلسەنگاندنی، ئەوژی بقی شیوهی تیئە دابەشکرن.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بەرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکیی گشتی کو پیکهاتینە ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا بەلافوکیت وەرزشی ئان بۆ قوتابی وەرزشقان ییت سەرکەفتی دوانیت دیدە ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکینە.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابەتیت کو ب تیوری داینە قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیه‌کی به‌ری ئەزموونیت نقيسینی (تحریری) ئانکو هەفتیه‌کی به‌ری ئەزموونیت دو ماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکیيت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

هه‌که قوتابیه‌ک ژفان ئەزموونا پاشی که‌فت ئان موله‌ت هه‌بوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشته‌ی دوان روژاندا ئەزموون پی بینه‌کرن. دای بى بار نه‌بیت ژ نمران.

**ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى**  
**پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبکەت**

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور -أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن -ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۆلان -قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۆژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخيت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۆلا (سباقات الصفوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مينيت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

## پالانا روژانه

### بەرھەشکرنا وانا پەرودەدا وەرزشی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی  
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.  
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپا بکەت. (الفصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فێرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەتسەنگاندن
بەرھەشکرنا	خۆگەر مکرنا ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دورماندوری یاریکەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانشە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرااندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکییت فێرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابییان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایفە پاشی قوتابییان. ۱- دەستیت وان دناقتیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابییان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکییت پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابییان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک جۆرەکی کارزانییا بجھبێنیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانییا بجھبێن.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرنا ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجوێک کو خزەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرنا زەفلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزشی (وەرزش ..... رەوشت) وزفڕین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرنا ل سەر پێگریی ب رەوشتی بلند



## پالانا سالانە

پېدېفېيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پالانەكا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پالانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

### يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۇلى بۆلى دووبارە كېشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳- .....

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېفى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھزمار	تييىنى
۱-	تەپا فولى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برېقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پشكداريا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پشكداريا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

### سېيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پالانەكا دارىشتى بشيوەكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەرڤەى پۇلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

### چارەم : چالاكىيىت وەرزىيىت دەرقەي پۇلى:

- ۱- بىجھىنانا يارىيەكا دوستانە دگەل قوتابخانەكا دى وتىمىت وەرزىشى.
- ۲- پىشكدارى ل بەرىكانىت فەرمى ل ئاقبەرا قوتابخانان ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى دەيى، ە برىقەبەرن.
- ۳- پىشكدارى ل ھەمى بىرەورى و ئاھنگىت نىشتىمانى ونەتەوھىي.
- ۴- پىشكدارى ل ھەمى خۇلان ئەووت ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى دىدەقانىقە دەيىنە برىقەبەرن.

### پىنجەم : قىستەقالا قوتابخانى:

- ل دوماهيا ھەمى چالاكىيىت وەرزىشى ل ئاق قوتابخانى پىدقايە مامۇستايى پەروەردا وەرزىشى قىستەقالەكا وەرزىشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەف قىستەقالە ل رۇژەكا نىشتىمانى ئان نەتەوھىي بىجھىتت وقى بەرنامەي ب خۇقە بگريت.
- ۱- بىجھىنانا يارىيىت دوماهيى ل ئاقبەرا پۇلان.
  - ۲- بىجھىنانا يارىيەكا ھەقالىنى ل ئاقبەرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
  - ۳- ھندەك يارىيىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
  - ۴- باشترىبىت ھەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازىكرن وب سەر پەرشىيا ئىك ژوان بىت.

### تەيىنى:

- ۱- ئەف پلانە (۴) داناندى ھىتە نقيسىن دەسپىكا سالا خاندنى وبقى شىوھى بىتە دابەشكرن:-
  - دانەيەك بۇ سەرپەرشىيا بسپۇرى.
  - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى.
  - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى.
  - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماهيا سالا خاندنى پىدقايە مامۇستا راپۇرتەكى بنقىسىت كو تىدا ب درىژى دياربكەت كا رقى پلاننى چ نەھاتىە بىجھىنان وئەگەران دياربكەت.
- ھەر ب وى شىوھى ب (۴) دانان بىت وبىتە بەلافەكرن بۇ لايەنىت پەيوەندىدار وەكو ل بەراھىي مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەووت ماین ل دويف چوون بۇ بىتە كر نبۇ بىجھىنان.

## بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزشی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبژارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبژارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبژارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانی سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزشی قوتابی فیرووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامبەدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزشی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.



## نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەفانى ۋرئقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تيمىت ۋەرزى بۇ ھەمى ياريان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رىقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن و مامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تيمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى ياريان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب توماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ ياريىت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى ياريىت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەفانى ۋرپابەران كو نافي پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەفانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەرپارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشىت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رىقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەفانى بكتە.



## راھىنانىت لەشى ( التمارين البدنيه )

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكەين لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقىيە راھىنان ژيىت ب ساناهى دەسپىكەون داکو زەفلەكەيت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخوۋفە تەين بۇ وان چالاكەيان ئەوئەت ددويقدە بجهديئىنيت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

### راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىوئە تەينە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپىن كاركرنا ھەفپشك ل ناڤبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكە ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشپىن كونترول ل سەر قى يارى بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بکەت وئەو زەفلەكەين كو ل ھندەك راھىنانان پىدقى ب كارى وان نەبىت بشپى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپىت يارىپىت وەرزشى وبشپوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۇرپىت يارىپى ئان لقينا وئ راوہستىنيت و ئەوا پىدقى ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىپى ھەر ئىك جۇرەكە راھىنانا تايبەت پىدقىيە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وئ راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رَاهِيَانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانى.

### دابەشكرنا رَاهِيَانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقئى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

#### نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

### دابەشكرنا رَاهِيَانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وئى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانان ب خۇفە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيان.
  - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويىك تيدا تينە ب كائينان.
  - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيان.

**راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنا لهشی (لهشی نهرمکرن)**  
**(تمارین الاحماء)**

راهینانیت گهرمکرن لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کاراهینانان تیینه دان بۆ پتیریا زهقلهکیته لهشی ب مهره ما گهرمکرن و نهرمکرن وان. بۆ بهر هه فکرنا وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقیت گرانتر. مهره م ژ گهرمکرن لهشی:

۱- گهرمکرن هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنا گهه و زهقلهکیته لهشی بۆ کارکرنی.

۳- ب کارئێخستن و وهزارکرن کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پێش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کار وان بیی کارئینانا کهل و په لان تیینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشانندی (الزحف).

۴- راهینان ل خوهاقیته.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل دهسپیکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کی زیده بۆ دهستا و پێیان بیینه دان دابیته هوکاره بۆ نهرمکرن گهها و درێژکرن زهقله کار و وهزارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافهه را زهقله کار و دهماران، نمونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقیت کورت و بهلزه.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقیت درێژ دگهل ههژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پێشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پێی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پێشقه (۸ پینگافان) درێژکرن ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پێشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرن ههردوو دهستان بۆ پێشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانیا پێی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە) و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرا (بلندکرا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي (۸ پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناقتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەف پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويىف ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندنا باسكان بۆ پېشقە \_ بۆ سەرى \_ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندنا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندنا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناقتەنگى و ھەژاندنا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

### پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى \_ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەروەل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەروەل ل جھى خۆ دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە دگەل چەماندنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەروەل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەروەل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندنا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندنا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەروەل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).



۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

### پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

#### (تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەل. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان \_ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

### پاھىنان ژ خشاندى.

#### (تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقينىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- أ- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پێکە.

### راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل ( التمارين الحرة بدون أدوات )

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- أ- بۆ نەرمکرنی ( للمرونة ).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- أ- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە \_ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە \_ بۆ سەری \_ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری \_ بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان \_ پێشە \_ سەری ۶) ھژمار).

## ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ ۋەرگرتنا شىۋى (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راۋەستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا ۋى ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



## راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (پاۋەستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى \_ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ \_ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ \_ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری \_ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان \_ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

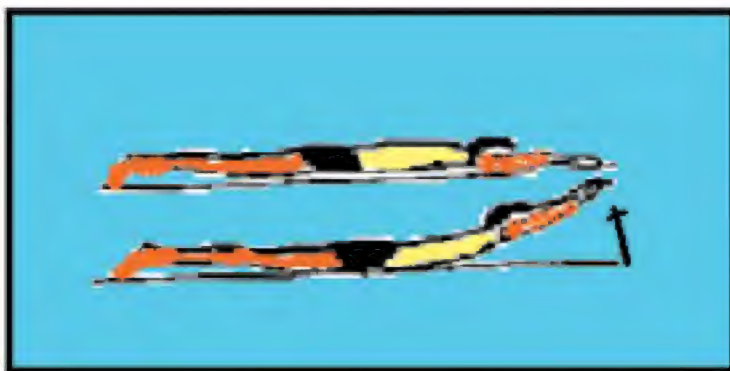
۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيک ل دويڤ ئيک.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتنی ب ئه نيشکان بهرامبهر ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهری ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست ليډانا پيی ب دهستی بهرامبهر ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.





## راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۆ پیشقە) بلندکرنا پییان بۆ پیشقە ئیک ل دویف ئیک دگەل ھەژاندنی (مرجە) بۆ خارئ \_ پیشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۆ تەنشتان) بلندکرنا پییان بۆ پیشقە ئیک ل دویف ئیک دگەل ئینانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ بنرانان بۆ دەست قوتانی.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۆ تەنشتان) بلندکرنا چۆکان بۆ تەنشتان بۆ لیدانا ئەنیشکان ئیک ل دویف ئیک.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسکان ب شۆی بازنە ل پیش لەشی) چەماندنا ھەر دوو چۆکان ئیک ل دویف ئیک و بلندکرنا وان بۆ ناف بازنی.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆکان دگەل بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتا \_ سەری.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پییان و ھەر دوو دەستان \_ پییەک بۆ پیشقە) خۆ ھافیتن ل جھئ خۆ دگەل گوھورینا پییان بۆ پیشقە ئیک ل دویف ئیک.
- ۷- (پاوهستان) سئ جارا خۆ ھافیتن ل جھئ خۆ بۆ جارا چارئ زفراندنەکا تمام ل دور خۆ (دروستکرنا بازنی).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پی ئیک و دوو بېرن) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری ب فەکرنا ھەر دوو پییان و دانانا وان ب شۆھکی ئیک و دوو بر ل ھاتنە خارئ ئیک ل دویف ئیک.
- ۹- (پاوهستان. فەکرنا پییا باسک بۆ تەنشتان) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری دگەل ئیک دوو برا پییان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر کەمەری.
- ۱۰- (پاوهستان) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری دگەل چەماندنا چۆکان بۆ پیشقە و بلندکرنا باسکان بۆ پیشقە و سەری.
- ۱۱- (پاوهستان) خۆ ھلاقیتن بۆ سەری دگەل چەماندنا چۆکان ل سەر سینگی.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆکان ب تمامی دگەل بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان \_ سەری.



## باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

### باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنهپهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

### باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنهپهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازییا هه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هندهکان یا تیکه لکری دگهل باریت وەرگری و هه می بار یین ب رهسهن داناین و هندهکیت دی بتنی هژمارهکا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. بهلی پتیریا بسپوریت پهروهردا وهرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نهفهنه:



یهکه م \_ باری راوهستانی (الوقوف).



دووهم \_ باری پوینشتنی (الجلوس): پوینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چؤكان (البروك).



چاره م: بارى دريژ بوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

### يه كه م \_ بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بو گه لهك بزاف و راهينانان.

-دووهم: خه لهكا پيدفييه ل ناقبه را كومه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبیت كا چه ند ب مفایه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكهن تاكو لى رابين. بارى راوهستانى جودايه ب جوداهيياژى و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب شيوه كى گشتى دقيت نه ف مهر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقددا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو نافيه حنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهر كهتى نهبيت ب شيوهكى گه لهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنه چن و يين وى ب تهرىبى پيگقه بن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئەويت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشيه حنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقه كربين و مهودايى دنافه را ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

### **دووم: بارى روينشتنا چاره مەكى (الجلوسى متربعا)**

سهر و مل و باسك و نافته نگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئيكدوو برين دگهل دوير كه تنه ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهر كه رايى بيته دانان. ئانكو نافيه خكا دهستى بۇ سهرقه بن.

### **سئيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).**

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستين پاشى په حنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژ كربين بۇ پشتى.

### **چارم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)**

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانى د بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراسته كربين بۇ پيشقه (موشرين).



### پېنجه م : بارى ټلاوستنى ( وضع العلىد )

سهر و مل و ناځته ننگ. ههر وهكى چهوا ل بارى ټلاوستانىدا. بهلى لهشى هلاويستى بيت دگهل باسكانب خيچه كا راستبن پيچهك پتر ژ فرهيا سينگى ژ ئيك و دوو دويربن ب شيوهكى كو سهر يى نازاد بيت ل بزاقى و ههر دوو مل تهريبن دگهل ئهردى.



### باريت دهستپيكى ييت ژيوهرگر تى

( الاوضاع الابتدائيه المشتقه )

باريت دهستپيكى ييت ژيوهرگر تى (المشتقه) پيکهاتينه ژ وان باران كول باريت ټلاوهرگر تى ته وهرگر تن. ئه وژى:

۱- لقاندنا باسكان.

۲- لقاندنا ناځته ننگى.

۳- لقاندنا پييان.

۴- ل دويش جهى وى كهسى ل ئاميريت وهرزشى.



### پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینی یان ژ دووبارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: باری دەستپیک. دووہم: نافێ لەینی یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: باری دوماهی.

### چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (باری دەستپیک) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فیجا ئەو بار ژ یی رەسەنبیت یان یی وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافی لەینی یان لەینی) دئ ئیتە نقیسین کو راھینانی پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلی (باری دوماهی) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پیشقە.



### بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایی پەرودەدا وەرزی دھوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینی یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

## رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نافعچاگرئ نه‌کەت ل دهمي بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا ئاخفتنيټ وي بگه‌هنه ههمي قوتابيټ پولي بتايه‌تي نه‌وي ل دوماهيي.
- ۳- نابيت بکه‌ته هه‌وار يان دهنگي خو زيده بلندبکه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاف وەرگريت کو دهنگي فه‌دگوه‌يزيت بو ههمي قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاف وەرگريت ب شيوه‌کي نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاف وەرگريت.
- ا- هه‌که قوتابي زاروکبن و رامانا گوټنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بکارئينان پاشي داخازي ئي بکه‌ت کو پشکداربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌کرن (التقليد).
- ب- هه‌که شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ک بلندتر بن ژ نه‌وين پيشبيني ل وي دهمي بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بکه‌ن هه‌ر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان کيم بکه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌کي روون و تيگه‌هشتي و ب گوټنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

## پشکيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيته دابه‌شکرن بو سي پشکان:

۱- پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشکا بجهئيناني (القسم الاجرائي)

### يه‌که‌م: پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

پشکا دهنگ و باسان بانگه‌وازيډا پيکه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان کو تيډا جوړي به‌رسقا فان پشکا ل له‌شي ديارکه‌قيت کو لقيني دکه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشکان له‌شي ديار دکه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهئيناني. نموونه:

۱- دگهل بلندکرنا باسکان بو ته‌نشتا و بلندکرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوکان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ک بله‌ز بو ديواړي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشکا دهنگ و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هرزهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسه ر پستی ماوه کی چاقه ری تیت.

### مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدفیه ب کورتترین په یفا پیدفی بیت. نه فیه زی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدفیه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و زی پیکه اتیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدفیه خو ژفی دهر بازکته ت. نه و زی ب لیکه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

### دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسه ر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسه ر پستی گو هلیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه زی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.





## مهرجیت پشکا بجهئینانی (شروط القسم الاجرائی)

- ۱- پیدفییہ بجهئینان (چاوگ یان کارئ داخازی بیت).
  - ۲- چ درپژگرنه ل په یقیّت پشکا بجهئینانی راستین. ههروهسا نابیت پشکا بجهئینانی بیته لیکفه کرن.
  - ۳- پیدفییہ پشکا بجهئینانی بدارشتن و شیوهکی بیت کو بگونجیت دگهل جورئ وئ راهینانی.
- ههکه راهینان یا بلهز بوو پیدفییہ داخازی بلهز بیته گوئن. ههکه راهینان یا هیدیوو پیدفییہ هیدی بیته گوئن و ب هیز بیته بجهئینان.

## مهرجیت بانگه وازی ب شیوهکی گشتی

### (شروط الایعاز بصوره عامه)

- ۱- پیدفییہ بانگه وازییا گونجی بیت دگهل جورئ راهینانی. فیجا چ بلهز بیت یان هیدی بیت.
- ۲- پشتی خاندنا پشکا دهنک و باسان دهستپکر ماوهی. نابیت ب هیچ رهنکهکی بهحسی ههر ناگه رهدارکرنهکی یان تییینیا شیرتهکی بیته کرن و پاشی داخازی یان بجهئینان بیت.
- ۳- پیدفییہ بانگه واز بدهنگهکی روون و زهلال لیبتهگوئن چونکی دهنکی پولهکی مهزن یی هه ل سهرکهفتنا بجهئینانا لقینی یان لقینان.
- ۴- پیدفییہ بانگه واز بشیوهکی هونهری بیت. ئانکو باوهریا خو بدهته زاراقیت هونهری د بواری پهروهردا وهرزشیدا.
- ۵- دهمی گوئنا بانگه وازی پیدفییہ ماموستا بارهکی دروست وهرگریت و کو. سهری وی یی بلندبیت بهژنا وی ریك و پیک بیت و یی جهگیربیت ل جههکی گونجای راوهستیت بو ههمی قوتابیان دا ب روونی گوئی وان ل دهنکی وی بیت.
- ۶- جیاوازی بیت مهزن ییته ههین ل نافبه را بانگه وازی و هژمارتنی (العد) و نابیت ماموستا وان تیکه لدکهت. هژمارا پیکهاتییه ژ هاریکاریا پۆلی بو پاراستنا دهمی راست بو بجهئینانا لقینی یان راهینانی. نهوژی بکارئینانا چهند هوکاران دبیت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهیف (العد اللفظ) نهوژی پیکهاتییه ژ پشکا لقینی ل دهمی بجهئینانا قوتابییت پۆلی بلهز یان ب دهمی گونجای (التوقیت المناسب).
- ب- جاریت ههین هژمارتن دگهل موزیکی دبیت کو نهوژی هاریکاریا دهمی بجهئینانا راهینان ددهت ههروهسان مفایهکی دیژی یی ههی کو چالاکیی زیدهدکهت ب شیوی دلخوشی (التشویق) بو وانی بتایبهتی بو زاروکان لقینی دگهل باشوازیی (اقیاعی) بو کچان.
- ج- ههروهسان دشیی بجهئینان ب هژمارتنی بدهین بلیدانئ ل سهر تشتهکی دیارگری وهکی دهستقوتان.

## **چه وازيا بانگه وازيى بو راوهستاندنا راهينانى** **(كيفية الايعاز على ايقاف التمرين)**

دى بانگه وازيى دهين بو راوهستاندنا راهينانى ههكه هاتو كاركرن ب راهينانى ب شيوى بهردهوامبوو و پهيقا (دهستپيکه) پشکا بجهينانى بيت (پول) يان (هه مى)..... راودستن. ز ل وى ده مى کار دى راوهستيت پشتى هژمارا دووى بقی شیوهی. ههكه هاتو راهينان پيکهاتبوو ژ دوو هژماران دى بيژين (هه مى... راوهستن) ل شويانا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابی دى بهردهوامبن (۴۰۰۳) بقی شیوهی دگهل هژماريت جوت. بهلى ههكه هژمارا کت بوو وهكى (۳) و لوى ده مى پهيقا (هه مى) دى هيته گوتن شويانا هژمارا (۳) راوهستن) ل شويانا هژمارا (۱) پاشى قوتابی ل هژمارا (۳۰۰۲) دى راوهستن و بقی شیوهی ههكه هاتو هژمارا (۵) بوو ل وى ده مى (گشت) ل شويانا (۲) دى بيت و (راوهستن) ل شويانا هژمارا (۳) و قوتابی ل هژمارا (۵۰۰۴) دى راوهستن و دى بقی شیوهی بيت.

## **ئهو زانياريت ل دوماهيا راهينانى تيئه نقيسين** **(المعلومات التي تكتب في نهايه التمرين)**

۱- هه مى ئه و زانياريت كو راهينانى روون دكه ن ل دوماهيا راهينانى دى هيئه نقيسين وهكى جورى كه ل و پهلى بكارتين يان پشكداريا دوو قوتابيان يان زيده تر پيکفه کار کرنى يان هژمارا هژمارتنا راهينانى يان کارى ب شيوهى ئيك ل دويف ئيك (تعاقب) يان ب بهردهوامى (استمرار) و ئهف روونكرنه ل ناقبهرا دوو كفنان تيئه دانان.

۲- ئهف نيشانه (: ) تيئه بكارئينان ب رامانا پشكداريا دوو قوتابيان پيکفه دکار کرنيدا، ل ناقبهرا دوو كفناندا تيئه نقيسينى ل دوماهيا راهينانى.

ئهف نيشانه (۰) ب رامانا پشكداريا سى قوتابيان ل کار کرنى پيکفه.

ئهفه نيشانه (: ) ب رامانا پشكداريا چار قوتابيان ل کار کرنى پيکفه.

نیشانا ( ⊤ ) ئانكو ئيك دهپى په حن (مصبطه) ليقا په حن بو سه رفه يه.

نیشانا ( ⊥ ) ئانكو ئيك دهپى په حن (مصبطه) ليقا په حن بو خار يه.

۳- پهيقا (ئيك ل دويف ئيك) تيئه بكارئينان ده مى لقين (ئيك لدويف ئيك) يين و ب ريكي (باتظام) بينه بجهينان

۴- پهيقا (بهردهوام) تيئه ب كارئينان ده مى ماموستاي بقيت لفينى دوباره كهت يان لقينا ب شيوى (بهردهوام) و ب ده مى ديار كرى.



## بنه ماییت بنه رەتی بۆ سەرکەفتنا وانا پەرودەدا وەرزشی

- ۱- چل و بەرگین قوتابیان ل وانا پەرودەدا وەرزشی و جەئ ل بەرخۆکنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا یاریگەهی و شوستنا وئ.
- ۳- راوەستنا قوتابیان ل دەستپیکا وانی و تۆمارکنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانیا تۆمارکنا نەهاتیا ب شیوەکی بلەز ل تۆمارا دیفچوونا روژانە.
- أ- تۆمارکنا هژمارا ژ (۱- ۴۰) ل سەر دیواری ب شیوەکی کو قوتابی بشیی ل پیش فان هژماران راوەستن.
- ب- نفیسینا هژمارا قوتابیان ل سەر ئەردئ هولئ تەرخانکنا هژمارەکی بۆ هەر قوتابیەکی ب شیوەکی قوتابی ریزبن هەر ئیک ل سەر هژمارا خۆ.
- ۵- چل و بەرگیت مامۆستایی پەرودەدا وەرزشی.
- ۶- بەرهفکنا کەل و پەل و ئامیرین پیدقی بۆ وانی.
- ۷- کونترولکنا قوتابیان ل دەمی وانا پەرودەدا وەرزشی.
- ۸- وانیت ئیکی ل دەستپیکا سالا خاندنی بۆ گۆتنا وانا وەرزشی:
- أ- سزادانا وان قوتابیان کو پیگیری ب وانی نەکەن ب هەفکاریا ریڤه بەریا قوتابخانی ب سیستەمی نوی یی سزادانی
- ب- پیتە پیدانەکا باش بۆ ئامیر و چل و بەرگیت وەرزشی.
- ج- پیتە پیدانەکا باش ب بنه ماییت بنه رەتی ییت وانی وەکی ریڤه چوون غاردانا هیدی (هروله).
- د- لیڤه کنا قوتابیان بۆ تیما.
- و- دانا ەندەک راهینانین تایبەت ب یاسایی بۆ زیدەکنا شیانی وەرگرتنا وان.
- ز- دیارکنا سەر وکیت تیما وە هاریکاریت وان.
- ح- دانانا پلانا تایبەت ل دەستپیکا سالا خاندنی دەربارە دیارکنا جەئ راوەستنا وان و وەرگرتنا بارئ (نمایشکرنی) (وضع العرض) و لقینیت دەملدەست (الحرکات المفاجئة).
- گ- فیرکنا قوتابیان ب چەوايا گوهورینا جەئ خۆب ساناهی.
- ی- دانا ەندەک چالاکیا و یارییت دلخوشکەر دا کو هەست بخوشیی بکەن و بدەر وونی خۆشا دبن.
- ل- دانا راهینانیت خافکرنی ل دوماهیا وانی د اکو قوتابی و خوندکار بزقرنە بارئ خۆیی ناسایی.



## وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا ( درس التربية الرياضية فی الظروف غیر الطبيعية )

### ۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه له ک ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکهت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت له شی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا له شی وان بلند بکهت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکهتنی (انطلاقه) یا بله ز.

راهینان کو تینه دان بشیوه کی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوه کی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالانا خوینی بو هه می ئەندامین له شی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیرو بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەوبینه پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ک بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه له ک لقینی دهملدست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیت فی زکرنی) بی نه لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا له شی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بی نه بجهینان لناقبه را کومیت پولی ب تایبته تی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بله ز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

### ۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پولیدا

ئەوژی تیته دابه شکرن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پولیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پولیدا.

## أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھىندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەرۋەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەرچاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بىقەكشانا تەختىت روىنشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روىنشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىر تارنا راھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نمۇونە ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تامامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روىنشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشىاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچوىك.

## ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەىن و ھەكە نەشايىن وانى بكريار بكەىن. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەىن كۇ دشىىن بەرچا كەىن بۇ قوتابىان كۇ سەرنجا وانا راكىشىت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وانا دى وانا ھاندەت و خوشى بۇ پەىداكەت. ئىك ژ وانا بابەتا پىكەتەىيە ژ بابەتى (راكىشان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەهشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەهشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتیئە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیویئ دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بغان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیڕ بنەماییت پەرورەدییان بن. ھەروەسا چالاکیت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی ل پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەرو نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

### پالانا وانا پەرورەدا وەرزی

**پیناسا پالانی:** پلان پیکھاتیئە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چفاکا نافخۆ بەرچاف بێنە وەرگرتن.



۵- ئارمانچ دروونى و دياركړيڼ.

۶- پيدښه نه و لايه نى چالاكيان كو بخوښه دگريټ بجهيښت.

۱- پيشكه فتن.

۲- جوړا و جوړ.

۳- پيټه پيدان.

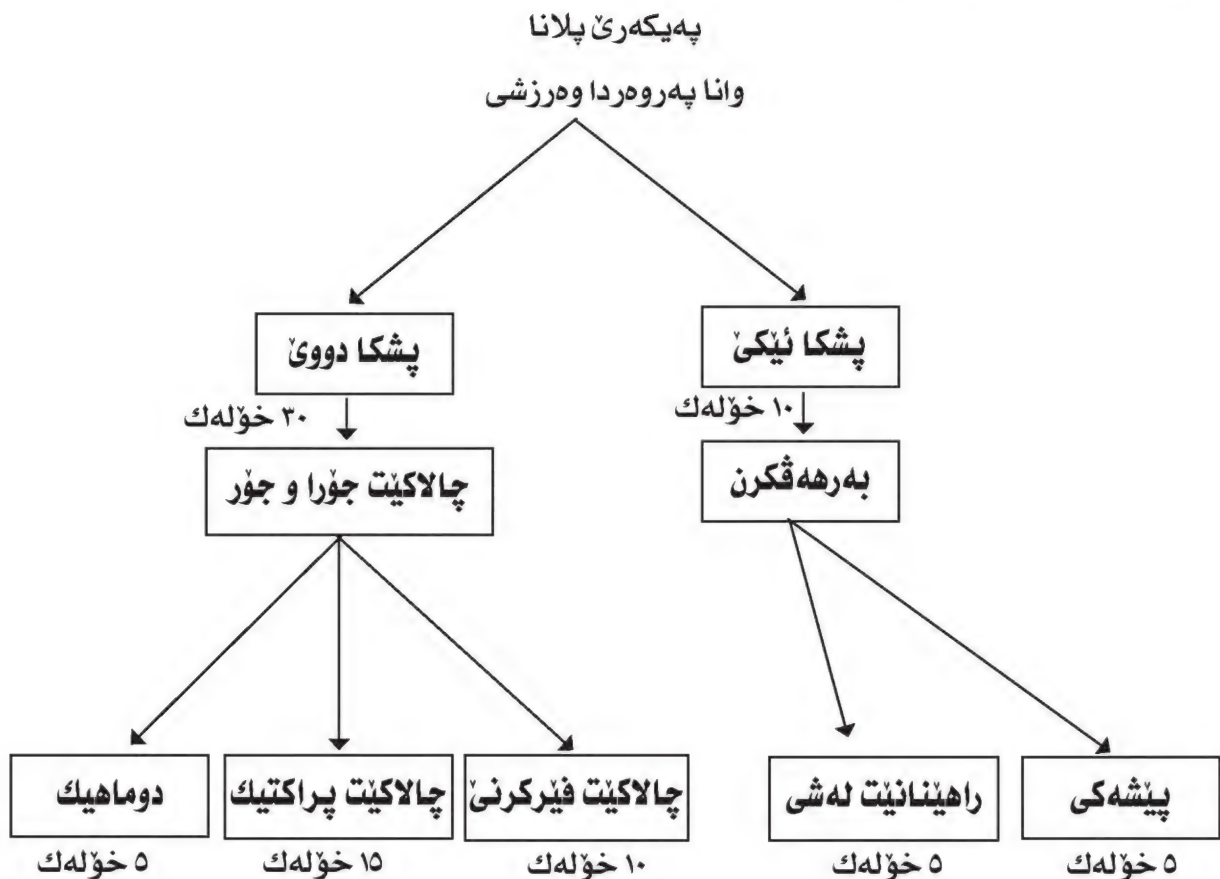
۴- نيكبوون.

۸- باشى ليكه كړنا لايه نيټ چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيډا.

۹- پيدانا خوښي (التشويق).

۱۰- پيټيښه پلان گرنگي بده ته هه لسه نگاندى.

۱۱. پيدښه ب نه رمى بيټه نياسين.





### خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى  
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.  
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقۇت دويركەفۇت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقۇت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقۇت رويركەفۇت ژ تورەبوونى و دەمارگىرى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گۆھۆرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وئ.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وئ يا پەسەندەكى بىت (شىان ھەبن بروونى باخقۇت و ئاخقۇتت وى دجەدابن و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىي بدەتە كەل و پەلۇت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

### ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وئ د اكو پشكدارىي بكەن ل پىشكەفتن و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و ئارستەكرنا وان داکو ھىيارى ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەقايەكى گونجاي بۇ وەرارا خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

### شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکارهکی کاریگر تیتته دانان ل ریځخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریځ اکو بشیوازهکی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازهک یټ هه بن بو فیږکرن را هینان و لقینیت وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کړنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

### شیوازیټ پارچه پارچه کړن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردوو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکفه کړن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکفه کړن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

## دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باورەری بخۆبوون و بەرگریکرنا ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیقەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەردا وەرزشییە.

## کەمبوون و خیقەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پێدقییە ئەقین خاری بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرنا ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پێدقییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیقەتگەها دیدەفانی** / خیقەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیقەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پێدقییە بمینیتە ل خیقەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیقەتگەھی و نابیت ژ سئ رۆژان کیمتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.





**قوناغیت دیدەقانى** / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن  
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئىكى / تیشکە شیر ربۇ کوران

### **گۆله کان بۇ کچان**

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئىک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو  
ئەفەنه:--

پشکا ئىكى / دیدەقان بۇ کوران رابه بۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه رى ئىكى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پيشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت  
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى  
تایبەت ب وانقه یى هەى و جیاوازه دگهل قوناغیت دى ل روپى پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى  
ددهته لایەننى خزمەتگوزارى و فەکولینى ژ پروگرامىت خو پیخه مەت مفايى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیپ پسکدارى بکەت ل خولیت  
سەرگردایه تیى کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوەرنامى ددهتی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و  
کومبوونان ب ریقه ببهت.

### **ئالا دوریشمى قوناغان:**

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئامادهیه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پيشکەفتى (ئاسویه کى  
بەرفرهه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)



**ئالایی دیدەقانی / پیکهاتییه ژ سێ به لگیت زهیتونێ نیشانا وان سێ به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه**  
 دانان ل سهر بنگه هه کێ رهنگ زیرین. دوریش قوناغێ ب رهنگی رهش یێ دنا قدا نقیسی. تیتیه دروست کرن  
 ل سهر په روکه کێ سپی. نیشامێ چار دهوریت وێ ب وه ریزی و گریکت چار گوشه ب رهنگی قه هوایی کو  
 بشیوێ باز نییه ب (٢١) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینێ ئالایی دیدەقانی

## سویند و یاساییت دیدەقانی /

### ۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).  
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

### ۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقانی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقانی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



## پشکینى ل خيشه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجھئيانا رۆژەکا تژی کارو چالاکیان ژ وەرزشا سپیدئ ھەتا شەقبیری (جلەکر) دئ ھەلسەنگاندن بۆ ڤان کارو چالاکیان ھینە کرن. ئەوژی بدانانا چەند لیژنەکیڤ کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ ھەر کارو چالاکیەکی کو لناف خیشە تگە ھى ھاتینە بجھئیان بۆ تیمیت پشکدار و وەرگرتا نیشانى باشتەر و ریک و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمرە ب دەستفە بینیت ل ئەنجامی پشکینى. پشکینى ئیکە ژ کاریت گەلەک گرنگ ل ناف خیشە تگە ھى کو رۆژانە پشتى دانى سپیدئ دەستپیدکەت د اکو دیدەڤان مافى وەستیانا خو وەرگریت و ل ناف خیشە تگە ھى ب سیمایەکی جوان و ریک و پیک بیتە دیتن. ل دەستپیکى بۆ دەستنیشان کرنا وى لیژنى، لیژنە دقیت کەسانیت خودان باوەرناما سەرکردایەتیا دیدەڤانى بن شارەزاییا تمام ھەبیت ل سەر ھونەرئ دیدەڤانى و پڕۆگرامى رۆژانە. پیدفییە سەرۆک تیم و گرووپ ژى بیتە دانان د ڤان لیژناندا کو شارەزاین ل کارو چالاکیت یەکیت پشکینى و دەستنیشانکرنا کیم و کاسیت ناف خیشە تگە ھى و ھەستکرن ب لى پسارکرنى. پشکین تیتە ئەنجامدان ل سەر ڤان خالیت خارى:--

۱- ڤاقریا خیشە تى و چەوانیا ڤەدانى (ھەوا گوھورین).

۲- ڤاقریا گشتى یا ناف خیشە تگە ھا تايبەت یا تیمى.

۳- جلكو ریک و پیکیا دیدەڤانى.

۴- پيشانگە و کاریت دەستى.

۵- لیپانگە.

۶- پیگیری ب دەم و رەفتارا رۆژانە.

وہ بۆ بەرھەقبوون بۆ پشکینى دقیت دیدەڤان ل سەر ئیک تیم راوەستن ل بەر سینگی خیشە تگە ھا خو. سەرۆکی کومى (پیشەنگ) ل لایى راستى و ھاریکاری وى ل لایى چەپی دى راوەستن سەرۆکی تیمى دى ب دەنگەکی بلند و ریک و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنى کەت. بەرھوقبوونا تیما خو دى نیشادەت دەھمی لایەنانقە دى باگەوازیی کەت و بیژیت (دیدەڤانى پەرودەدا..... بەرھەڤن بۆ پشکینى) دگەل وەرگرتا سلاڤا دیدەڤانى ژ لایى سەرۆکی تیمیڤە.

فتيک ژوان ناميريت ب مفايه کو گه لهک تيته بکارئینان لهوانيت وهرزشي و ناف خيښه تگه هان ژنه گهرئ  
 گوهلينه بوونا بانگه وازا ل ناف خيښه تگه هی. به لئ فیتک ژبه ر تیژیا دهنگی وئ ب سانا هی گوهلیدبیت  
 نه فیت خاری چهند نمونه کیت فیتکینه کول ناف خيښه تگه ها بکاردهین.

۱- ئیک فیتکا دریژ کوسئ جاران دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو کارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت کوسئ جاران زیده تر بیت نیشانا (کومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دریژ کوسئ جاران زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئیک. فیتکه کا دریژ نیشانا (داخا زا هه وارها تییه، مه ترسی) چهند جاره کا  
 دی دووباره که تت.

۵- ئیک فیتکا دریژ. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخا زیا سه روکیت تیمانه).

### نیشانیت دیده فانی

۱- به رهف فی ریکئ هه ره ←

۲- لقی ریکئ نه چه ←×

۳- تیم بوو دوو پشک ←>

۴- لدوریا چار پینگا فاما مه کا هه ی 4 ←

۵- خيښه تگه ه ←△

۶- لقی رئ چاقه رییه □

۷- نه م زقرینه خيښه تگه هی ●

۸- نهف جهه مه ترسیه △

۹- ئافا فه خارنئ ☞

۱۰- نهف ئافه بو فه خارنئ ب کارنا هیئت △☞

۱۱- فرۆکخانه ○×





### قىبلە نووما بكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بكار ئىنان. قىبلە نووما ل شەقۇت تارى و زقستانى يان ل رۇژىت عەور و شەقۇت ستىر ديار نەبن دىدەقان بكار دىنىنى بۇ دىتنە فا چارلايان و بكار دىنىنى ل گەريانا ب پىييان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبلە نووما پىكھاتىيە ژ دەزيەكا موگناتىسى سەرۇكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىە قايىمكرن ل سەر بزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بزقريت و يا نمرەكرىە (۳۶۰) ل دەھى بكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزى ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وہ ل ناقبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئاقا.

ل دەمى بكار ئىنانا وئ دقۇن ل جھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

## پروگرامی کومبونه کا دیدہ فانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- بەرھەقبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جھێ دیارگری.
- ۳- بجھئینا رێ و رەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەو رقیب)) بتنی کو پلێ ئێکی کو دوو ریزە دێ هێتە دووبارەکرنا دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیرێ کومبونیقە.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیقە.
- ۷- ب بەلاقکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هیت.



## گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وێ ( الرحلة الخلوية )

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفەتگەهەکی کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نەبیت پیدفییە گەشتا ب پتییان بۆ بێتە بجھئینان داکو بۆ ماوەکی دیارگری دویر کەفن ژ کار و چالاکی ناف خیفەتگەهێ و وەرگرنا هەندەک ئازادی لدویف رینماییت دیدەفانی و هەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بێنە بجھئینان ژ لای دەستەکا ریفەبەریا خیفەتگەهێ و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەلەک مفا ی هەی بۆ دیدەفانان کو ئەقەنە:-

- ۱- بەیزبوونا برایەتی دخیانی ل نافبەرا دیدەفانا و خەلکی وی جھێ ئەوێ دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارێ ئابوری و جفاکی یی دەقەرێ.
- ۳- چەوانیا ریکا گەشتی و خوۆشی و نەخووشیت وێ.
- ۴- دیتنا شینواریت کەفن ل وێ دەقەرێ.
- ۵- سەرەدانا وان پۆژان ئەوێت حکومەتی بجھئینان ل وێ دەقەرێ.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئه‌وئ گه‌شتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هه‌ستا نه‌ته‌وايه‌تى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرکەتنى و زڤرىنى بۆ خيفه‌تگه‌ه‌ى.
- ۸- شارەزابوون ل بكارئىنانا قىبلە نوومايى و بكارئىنانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدڤىيه ماوئ گه‌شتى و دويريا وئ ژ (۱۰) كم كيمتر نه‌بيت ژ خيفه‌تگه‌ه‌ى و به‌ره‌ه‌كرن و دياركرنا ئارمانجيت وئ:
- ۱- ئارمانجيت گه‌شتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وئ دەرەئ.
- ۲- دياركرنا دويريا گه‌شتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانيي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتي ريكي و ئا‌خا وئ يا چه‌وايه‌: هه‌بوونا سەرچاوييت ئافى هه‌كه‌هه‌بن يا بمه‌ترسيه‌يان نه‌ و بكيئر ڤه‌ خارنى تيت يان نه‌.
- ۴- دياركرنا دەمى دەرکەتنى و ڤه‌گه‌ريانى ل دويف نه‌خشي ديدەفانى ئه‌وئ ل وانيت ديدەفانى هاتيه‌ خاندن پيدڤىيه ديدەفان فان خالان به‌رچاڤبكه‌ت ل دەمى بجه‌ئىنانا گه‌شتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا فان ناما بۆ بجه‌ئىنانى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريي بكوم و كارييت تاكه‌كه‌سى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گه‌شتى و مفايى وئ، ناما ديتنا گه‌نجينا به‌رزه‌ ل ريكي).
- ۲- برنا هه‌مى پيدڤييت خارن و نفستنى.
- ۳- به‌ره‌ه‌ڤكرنا قىبله‌نووما بۆ دروستكرنا نه‌خشي ريكي.
- هونه‌رييت ديدەفانى:- گري و گريدان و جوريت وئ
- ۱- گري ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوه‌كى ب سانا‌ه‌ى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدڤييت ناف خيفه‌تگه‌ه‌ى.
- ۱- گري و جوريت وئ.**

**گري يا سنگى:** تيته‌ بكارئىنان بۆ گريدانا خيفه‌تى و ده‌ستپيكه‌ بۆ هه‌مى گريدانان

گري يا سنگى - وئد



گري يا چار گوشه‌: بۆ دريژكرنا دوره‌وهريسىيت وه‌كى ئيك.



گرئ يا پيک گه هاندنى: بۇ پيک گه هاندنا دوو وهرىسىت جياواز ل قه بارهى.

گرئ يا پيک گه هاندنى - توصيل



گرئ يا نيچيرفانى: بۇ تيچيرا گيانه وهران.

گرئ يا نيچيرفان



گرئ يا رزگار كرنى: بۇ گه لهك كاريت پيدفى تيته بكارئينان

گرئ يا دارفانى: بۇ كومكرنا دارا و گريدانا وان ب شيوهكى شدياى

گرئ يا كورتكرنى: بۇ كورتكرنا وهرىسان ل دويىف پيدفىي

گرئ يا كورتكرنى - تقصير



## ۲- گریدان و جوریت وئ:

گرئ يا ههشتى (ثمانية)

• گریدانا چارگوشه.

• گریدانا ئيک و دوو بر ب شيوى ژمارا ۸ ئينگليزى

• گریدانا گريكان

• گریدانا هه لگرئ ئالاي



هونه ريت ديدنه فاني پيکهاتينه ژ دروستكرنا ههر كارهكى دهستى ب دار و وهرىسان (اعمال الرياده) بو

پيدفىيت ناف خيفه تگه هئ وهكى فان نمونان: (دروستكرنا پرهكى، تهفر، هه لگرئ ئالاي، هه لگرئ

پيلاقان، هه لگرئ چانتان، ميژانان خارنى، پهرتوكخانه، هه لگرئ جلكان).





### (پښتو ژبې د رسمي بلندګرنا نالای)

نیک ژ کارېت ګه له ګرنگ پښتو ماموستایې پوره ودرې ودرې ل قوتابخانې بجهینانا بلندګرنا و نینانا خارا نالای نیشتمانییه. ژبلی هندې کو پشکهک ژ چالاکییت ودرې ودرې و دیدنهانی نه رکه کی نیشتمانی پوره ودرانه یه کو حه فتنی جار هکی تیته بجهینان ل هه می قوتابخانه و باخچیت ساقا ژی نابیت ژی پښتو به هر ببن. پښتویه ل ناستی فان قوناغان پښتو رسمه کی نه نجامېدن کو بګونجیت دګه ل فان قوناغان د اکو هر ل ژی بچوکاتیی فیانا نیشتمانی و نالای ل دهف پښتو بجهینانا فی کارې پښتو مهرج و پښتو و بهر هه فی پښتویه بقی شیوې خارې بریقا بچیت کو ل کونفرانس و کومبونیت ودرې بریار ل سهر هاتیه دان:

۱- پښتو:

أ- نالای نیشتمانی یان نالای دیدنهانی یان نالا و دروشمیت هر داموده زګه هه کا فهرمی کو وولات یان ریڅخراو هکا جیهانی چ مه دهنی بیت یان له شکرې بیت کارې تیته کرن.  
ب- هه لګرې نالای پښتویه ژ چار مه تران کورتر نه بیت و ژ شش مه تران زیده تر نه بیت، ل سهر بنگه هه کی چکلاندی بیت و مه ترسی ل سهر قوتابیان نه بیت.  
ج- بجهینانا خپچکیشان و نه خشه کرن بو جهی راوه ستانا وان دیدنهانان نه ویت پښتو رهمان بجه دینن.  
۲- بهر هه فی:-

أ- راهینانا سی دیدنهانان یان زیده تر ل سهر چه و انیا ریقا چوونی و راوه ستانی و سلافکرني و بلندګرنا و نینانا خارا نالای.  
ب- بهر هه فکرنا جل و بهر ګیت دیدنهانی ییت و قوناغی نه و نالای بلند دګه نانو پهنه ترون و کراسی و ستوپېچ و هکی نیک بن.  
۳- مه رجیت بلندګرنا و نینانه خارا نالای.

۱- ل پښتو شهمی ده ستپکا ده و امی دئ نیته بلندګرنا و دوماهیا ده و امی هیدی دئ هیته خارې به لی بلندګرنا ب له زه کا گونجای دئ هیته بلندګرنا.  
۲- پښتویه هه می قوتابی و ماموستا و کارمه ندین قوتابخانې بهر هه فبن ل ګوره پانا بلندګرنا نالای ل ده می خو دګه ل هه لګریت نالای بجلکیت دیدنهانی ییت تمام.  
۳- نینانا خاریا نالای بتنی نه و کوما ریورسم بجهینانین دګه ل ماموستایې ودرې ب فیتکه کا ګوله یووی ژ لای هه می قوتابیان نه تیته بجهینان ل دوماهیا ده و امی. بقی شیوې خارې:-  
۱- پستی بانګه وازا نینانا خارې/ هر سی دیدنهان بو لای هه لګرې نالای بهر هه پیشی دئ چن. دیدنهانی نیفه کی پښتو ګه کی دئ چیته پیش و دئ سلافکه ته نالای و نالای نینیته خار به لی

هيدي هيدي نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاري ديدنهفاني لايي راستي دي هاريكارييا وي كهت بو پيچانا  
ئالاي ب مهرجهكي لايهي سور بهردهوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ري و رهسمان ماموستا دي فيتكي  
ليدته بو ناگادار كرنا هه مي قوتابيان.

۴- راوهستانا قوتابيت هه مي پولان ب شيوي لاكيشهكا فهكري دي راوهستن و هه لگري ئالاي دي ل نيغهكا  
گورهباني هيته دانان.

۵- هژمارا نه نجامدهريت ري و رهسمي ژ ۳ ديدنهفانا كيتر نهبيت و ژ ۹ ديدنهفانا زيدهتر نهبيت ل دويش  
گونجانا گورهباني.

۶- و ديريا نيشانا ئيكي ژ هه لگري ئالاي نافهر (۳-۶م) بيت و نيشانا دووي ژ ئيك مهتر كيتر نهبيت ژ  
هه لگري ئالاي.

.....

#### ۴- پينگاف و بانگهوازيت بلندكرن و نينانا خاري يا ئالاي:

۱- ماموستايي پهروددا وهرزي و ريغه بهر لسهر ئيك خيچ بهرام بهر هه لگري ئالاي دي راوهستن ئيك  
لايي راستي وي دي لايي چه پي.

۲- ماموستايي پهروددا وهرزي چه ند جارهكان بانگهوازا (نامادهبووني) دي دته هه مي قوتابيان و  
به رهقه بوويان دا كو لقيني و ناخفتن نه مين و لباري (بينقه دانيدا بن).

۳- ماموستايي پهروددا وهرزي چه ند جارهكان (بهيت بوون و ين بينقه دانئي) دي دته هه مي قوتابيان  
و هه لگري دي بجهيني.

۴- بانگهوازا دوماهيي ماموستا ب دهنگه كي بلندبو كوما بلندكرنا ئالاي دي دته بقي رهنگي:

(كوما بلندكرنا ئالاي. بو بلندكرنا ئالاي كوردستاني بو پيشي ۵.....رن)

۵- هه رسي ديدنهفان پشتي بانگهوازي دي ب ريغه چن ههتا نيشانا دووي دي پيگه راوهستن. ديدنهفاني  
نيغه كي دي پينگافه كي چيته پيشي هه لگري ئالاي.

۶- بلندكهر ئالاي دي وهريسي (بهنكي) فهكهت و ئالاي ماحيكهت ب مهرجهكي بيته ديتن ژ لايي هه مي  
قوتابيانقه و دي دانسته سهر ملي راستي و كريارا بلندكرني دهستپيكهت.

۷- ئالا لسهر ملي نيغ پينگافي بلندببيت ماموستايي پهروددا وهرزي دي بانگهوازي دته و دي بيژيت  
(دگهل سروودا ئه ي رهقيب سلاف.....كهت).

هه مي قوتابي سروودا ئه ي رهقيب دي بيژن. ئه وييت ستوپيجا ديدنهفاني ل بهر بيت دقيت سلافا ديدنهفاني  
وهرگرن ب سي تبليت نيغه كي.

۸- پشتي تمام بلندكرنا ئالاي. ديدنهفاني نيغه كي دي زقريته جهي خو ئه وزي دي سلافكهت. ده مي سروود  
تمامبوو هه رسي ديدنهفان بو لايي راستي يان چه پي دي زقن و دي چن ههتا دگه هنه لايي ماموستايي  
پهروددا وهرزي و سلافا ديدنهفاني دي بو كهن و بيژن (مه ئالا بلندكر) و ماموستا دي سوپاسيا وان  
كهت و ئه وزي دي فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى  
ھاتن دا كو ئەو ژى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى  
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

### تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بيت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجھئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپىسىارن  
ژ بجھئىنانى.

### وېنى بلندكرنا ئالاي





## رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گرنگترين چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقشيه پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بكت ل گۆرەپانا قوتابخانى.

ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفكت وەكى تەپا پىي - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بىتە بەرھەفكرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بيت. پىدقشيه پشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدان بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتىي (۲-۳) جارن.

## بەرھەفكرن و مەشقرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابىيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



## دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشقرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شىرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بىژىتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن.

چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطبيقه) ل سەر قوتابىيت دى و دى ھىتە دووبارەكرن.

پاشى تمامبوون و بەر چافكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقشيه فان خالان بەر چاف وەرگرن.



ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

ج-پیتقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییت سالا نهییت قوتابخانان ههکه ئه نجامیت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت ژی بۆ تیئه تهرخانکرن.

### ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك ژی یا گرنگه بۆ بهلاقبوون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچی

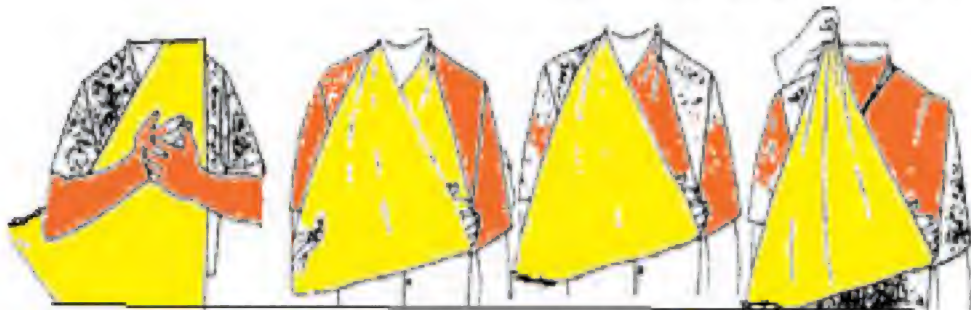
## گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیدهفانی ل سهقایه کئی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیدهفان) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیفه دبن. وهکی برینداری و شکهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندئ گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیدهفان و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سهره ده ریکرنئ ب شیوه کئی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشکه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا ده رچوونا بو کار کرنئ ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمه) شاره زاکرنا دیدهفان و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتن و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتقی کاری برینپیچی (مضمه) ل دهف دیدهفانان و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کیماتیا (کادری د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب رامانا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکارییا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. ههوا هاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشکه ش دکهت بو مروقه کئی لی قه ومی ههتا هاریکارییا پزیشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

## (چهوانیا سهره ده ریا دیدهفان و رابه ران ل ده می پویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می پویدانی دا و دقیت دیدهفان هشیاریبیت و مه ندهوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هردگریت ئه وئ ل وئ دهفه رئ ههین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویربیت ل دهفه را دژوار هه که ساخله میا وی دهستبهت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکهت.

٤- ئاڭداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە  
قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا فان رېنمايىان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە  
لېقەومى وەكى:

ا- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رېگرتن ل زيانىت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

## هنگاقتنیت وهرزشی

### هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
  - خرابیا ئهردی یاریگههی و نه گونجانا وی بۆ بجهئینانا یاریان.
  - ب کارنهئینانا ئامیر و کهل و پهلیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
  - ههلبزارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نهگونجای بۆ جوړی وهرزشی.
  - خراییا بارئ دهروونی و پهوشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئهگهری بکارئینانا دژواری و تورهبوونا بی مفا.
  - سهپرچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئهگهرا رویدانا هنگاقتنی.
  - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبهخش (مقویات) کو دبیته ئهگهری وهستیانا ئهندامیت نافدا بۆ زیدهتر ژ توخیبی خۆ. کو وهدکهت هیژهکا زیدهتر ژ شیانییت منسیولوجی و لهشی خۆ دهربیخیت.
  - نهبوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژهکا گونجای.
  - گوهنهدان ب ئهنجامیت پشکینیی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژبههر هندی دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړی وهرزشی ههلبزیریت وه گهلهک جارن هنگاقتنی یا رویدای ژبههر کو یاریزان بۆ وی جوړی وهرزشی دهستناهدت.
- ۲- هۆکاریت تایبهت ب یاریزانی هنگاقتی:
  - ههبوونا نرمی و خافیی ل گهه و زهفلهکان.
  - رهگهزی یاریزانی.
  - توشبوونا وی ب هنگاقتنا بهری هینگی
  - کیم سهر بۆرییا یاریکهری.
  - ههبوونا نهریکی و خرابیی دپشکیت لهشیدا.
  - ژیی یاریزانی.
  - چهوانیا کارکرنی دگهل هنگاقتنی ل دهمی رویدانی:
  - چارهسهریا دهملدهست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
  - بیئفهدان - بهردهوام نهبوون ل یارییی - نه لقاندنا جهی هنگاقتی.
  - سارکرن - ب کارئینانا بهفرو (جهودکی) سار.



• بكارئینانا لهفه نیت گریډانا ل سهر پشكا هنگافتی و جهگیر کرنا وی بگیچی.  
• بلند کرنا پشكا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنی بۆ پسپوړی تایبته ل بواری پزیشکی وهرزشی.  
جوړیت هنگافتیت وهرزشی:  
هنگافتنی وهرزشی تیته لیکه کړن بۆ:

۱- هنگافتنی ساده، کو برین و هنگافتنا زهفله کان فهدگریت.

۲- هینگافتنی دژوار وده کی شکهستن و هنگافتنا سهری.

### هنگافتنی ناف یاریگه هی

#### هنگافتنی وهرزشی بیت بهربه لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانی هۆکاریت رویدانا هنگافتنی وده لی دئیت شارهزا ببیت ل چهوانیا دویر نیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابین کرنا ساخ و سلامه تی بۆ قوتابیانی ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی و هه که هنگافتنی رویدا نه وی شیت بزانیته چییه؟ و بزوترین دهم ریکیته پیدقی وهرگریت و ههوار هاتنا دهستیکی بۆ نه انجامدهت و هه که پیدقی بوو قوتابی هنگافتی ب ریکیته دروست بگه هینیهته جهی چاره سهر کرنی. کو نه وی وده کهت هنگافتنی وهرزشی نه هه ودهت و ریکی ل مه ل مه زنبوونی و نالوزی زیده بگرین. وه به لافترین هنگافتنی وهرزشی ل ناف قوتابخانی نه فیته خوارینه:

۱- ته نشت نیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی:

نهف ته نشت نیشانه کو رویددهت وده کی گورچ بوونا زهفله کایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی هه ول و خه بات و خو وهستاندنا لهشی یا بهردهوام پهیدا دبیت. وده کی غاردان و یاری کرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی وده کی وان. وه پتر نه و که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکیته وهرزشی کری. یان نه ویته دوباره دهست بجهئینانا چالاکیته وهرزشی کری هیلا بۆ ماوه کی دیار کری. نهفه ژی رویددهت ژ نهجامی چوونا خوینا پیدقی ریژه کا کییم. کو دبیته نه گهری نه گه هشتنا ئوکسجینی پیدقی بۆ زهفله کهیته بهر په رسیار ژ هه ناسه دانی (زهفله کهیته په نچک و زهفله کهیته نافبه را په راسیا). ژ بهر هندئ نهف گوهورپنا ژ نشکه کیفه ل بارئ بین فهدانی بو بارئ هه ول و خه باتی دبیته نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانی و کویریا هه ناسی. کو وده کهت سه نگه کی بیخیهته سهر زهفله کهیته هه ناسه دانی و ژوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتنا خوینا پیدقی بۆ فان زهفله کان و ژ نهجامدا.

ئەف ئېشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قی کریاری (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونی ل قان زەقلەکان) کو وەلکەسی توشبووی دکەت هەست بئێشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

### \* چ پیدقییه بێته کرن؟

ئەو کاری پیدقی بێته کرن ل دەمی رویدانا قی ئېشانی ل تەنشتی. کیمکرنا خورتی و دژوارییە ژ لای کەسی ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانئ بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئېشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتی و هیژەکا کیمتر ژ وئ ئەوا ل دەمی ئېشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرھان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (دراندنا) کیمەکی یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبی دیارکریی سروشتی خوۆ (تشریحی) ئەقە زی ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیی (الکامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمی بجھئینانا بزاقیت هونەری ییت تەپا باسکت بولی و تەپا پیی و ئیکگافی و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامی بزاقا هاقیتتی و وەرپیچانی (یان وەرگەرھان) ل گەهیت تەبلا رویددەت ل یارییت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولی و تەپا قولی بولی ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپی ب ناقبەنکا دەستی و تەبلا.



### نیشانی وئ:

- هەبوونا ئېشانی دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەران ئەف ئېشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیتە قەگوهاستن بوۆ مەلبەندی ئېشانی ل میشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامی کومبوونا خوینی ل جھئ هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەر ماتیا گەهان.
- گووۆرسینا رەنگی پیستی.

## \* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بەفرا ھویركرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

## ۲- قىككەفتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خشتاندنى يان قىككەفتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتنا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رویدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان قىككەفتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا قى قىككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا قى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا قىككەفتنى و دشاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رویدانى.



## نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رویدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.



- ژ دەستدانا لقینی بۆ دەمه کی بۆ قیککهفتنی ساده، و نه مانا شیانا لقینی ب تمامی ل قیککهفتنی دژوار،  
ب نه گهری وی گفاشتنا که تیه سهر دهمارین ههستیار و لقینا دهماران.

### \* نهوا پیدقی بیته کرن

۱- هه که هاتو هنگافتن لگه هان بوو (گه هیئت چوکی یان ملان)  
- ب کارئینانا جه و دکی ئافا سار بۆ ماوی نیف دهژمیری. بو کونترولکرنا خوین رشتنی و خوینا کومبووی  
ل ناف گه هان هه که هه بیته.

- ب کارئینانا دارکییت گریداننی ل دهرقهی گه هی.

- بیئنه دانه کا باش بۆ وی گه هی.

۲- هه که هنگافتن ل دهماری بیت (دهمارا زه قله کان یان زه قله کییت ههستی زه ندکی).

- بکارئینانا گهرمی گهرم کهری - بیئنه دانه کا تمام بۆ دهمارا هنگافتی.

- ب کارئینانا قه مالینی (مساج) ل سهر دهماری دا کو توشی سوینی نه بیته.

- پاراستنا دهماری ژ هنگافتنی و پاشه رۆژیدا ب کارئینانا ئامیری پاریزگاریکهر.

۳- هه که هنگافتن ل ههستیکی بوو (ل ههستیکی ديار رویدهت وهکی پی و مل و دهست).

- ب کارئینانا (حه و دکی گهرم) - بیئنه دانه کا تمام ههتا شینداریت خوین رشتنی بهرزه دبن.

۴- هه که هنگافتن ل زه قله کی بۆ (زه قله کییت رانی یان پشتی).

- ب کارئینانا (جه و دکی سار).

- ب کارئینانا دارکییت گریداننی (شداندن).

- بیئنه دانه کا تمام.

### ۴- خه لهان (خه لیان) (ژیک دهرکه تن) (الخلع)

پیکهاتییه ژ دهرکه تنان وان ههستیکی گه هان پیک دئینن بۆ دهرقهی توخمیی سروشتی یی دیاریکری  
خۆ ب نه گهری هیزه کا دهره کی و دبیه دوو جوړ:

۱- خه لهانا نه تمام (خلع جزئی)

۲- خه لهانا تمام (خلع کلی)

خه لهان رویددهت لناقبه را یاریزانیت ته پا دهستی ب زوری ل گه هیئت نه نیشکی ژ دهستی دریزگری لدهمی  
که تن خاری (که تنی) و ژیک دهرکه تنان تیلان دهمی پیشوازیکرنا ته پا نه چاقه ریگری ههر وهکی ل ته پا  
باسکت بولی و فولی پولیدا. وه ژیک دهرکه تنان گه ها چوکی کو ب زوری ل ناقبه را یاریزانیت ته پا پیدای  
رویددهت ژ نه نجامی زیده قه کرنا پیی دریزگری. و بۆ یاریزانی جمناستیکی پشتی هاتنه خاری ل سهر  
ئامیران یان دهمی هاتنا خاری ژ بلنداهییه کا زور.





## نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبھ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڤکچونا شیوی وی ئەندامی ب بەراورد کرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وهرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکیت دەورو بەری گەھی

## \* چ پیتقییە بیتە کرن؟

پیتقییە گەھا خەلھای بیتە جھگیر کرن دگەل دانانا بالیفکەکی دا کو هەر دوو هەستییت گەھی فیکنە کەفن

و قەگوهاستنا کەسی هنگافتی ب کیمترین نیشان دا کو هەستییت ژیک دەرکەتی بزقرنیتە جھي خوژ لایي

کەسانین بسپۆر و شارەزا قە.

## ۵- شکەستن:

پیکهاتییە ژ قەتیانا بەردەوام یا هەستیکی ژ ئەنجامی فیکەتەن دربەکی دژوار. شکەستنی جارا هەی دبیتە

ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت هەستیکان و دبیتە دوو جوژ:-

۱-شکەستنا سادە / پیکهاتیە ژ شکەستنا هەستی بیی برینەکا دەرەکی رویددەت یان هەبیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل قی جوژی شکەستنی هەستی ژ پیستی دەرەکەفیت دگەل پەیدابوونا برینی

و هەترسیا قی جوژی شکەستنی زیدەدبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هەقپێچ و رەنگە هەستی بەرف

پیسبوونی ببەت بتوزو میکروبیٔ ناف هەوای.

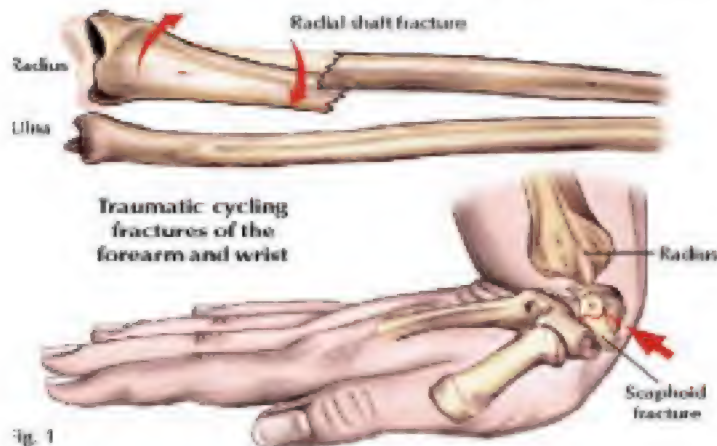


Fig. 1

## نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتلى ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبىت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژناڧدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيە شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوينى ل دورىيە جەئ شەكەستى.

## چ پىدڧىيە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زڧراندنا ھەستىيە شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تشتەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاڧى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبىت بەھبوونا پىلاڧى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدڧىيە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاڧژ. و ل دەمى خوين رشتنى پىدڧىيە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گرىدانى. و بىتە گرىدان ل سەر وى پەرۆكى پاڧژ كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگاڧتى بىتە كرن ژوى درىي ڧىكەتى كو نىشانىت وئ دىاردىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاڧان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگاڧتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببىت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ھنگاڧتنىن گەرم (ئەو ھنگاڧتنىت ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبىت ل سەر فرمانىت لەشى مروفى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروڧى. نىشانىت ڧى مەترسىي ئەڧ ھنگاڧتنە نە:
- **أ- گورجبوونا گەرمى (التقلص الحراري)** ئانكو ھەبوونا نەرىكىي ل ھەستىيارىن چالاكىيت كارەبايى بىت زەڧلەكان بئەگەرى گورجبوونا زەڧلەكا خاڧنەبوونا وان. ئەڧە ژى دزڧرىتەڧە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خۇيا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۇھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدڧى بىتە كرن ل دەمى رویدانا ڧى گورجبوونى. درىژ كرن زەڧلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەڧسەنگ.

**ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری)** ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانه کا گەلەك ھەستەرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەکرن دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھی بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیژیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

**ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية):** ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرن. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نیژیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

### خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بیخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانیت بلندیت بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەیوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتە ووزی و کریاریت دروست وەرارکرنی بەری نیژیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووزی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانە وەران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پێشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھایی گەرماتی بۆ خو دویرئێخستنێ ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژئ دویر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).



## جوړیت خوړنی

### ۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نښانداین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا څه دگریت ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمره ووات و فیقی و لهشی دشیته خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دهر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکییت زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا ییت ههین. کاربوهایدراتیته ساده. کاربوهایدراتیته ئالوز. کاربوهایدراتیته ساده نهو مادیته شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیکگرتنا هژماره کا کیم ژ تاکه شه کری وهکی: کلوکوز - څره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه څه ب ساناهی تینه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریڅیکان. به لی کاربوهایدراتیته ئالوز نهو مادیته شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تینه هه رسکرن و بؤ ماوه کی درېژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلولوز کو دیواری خانیت پرووه کان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پشی هه رسکرن وان میتنه وان تینه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنکترین لسه رچاوئ بهر هه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جگهر) گرنکترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریت تایبهت ب کلوکوزی څه، پشی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنک دبینن ژ فی کریاری. وهکی زه فله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهر ووازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروتین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیته دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکه ت ژ ناسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیته جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیته دی.

نه ف هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریڅکستنا ناستی کلوکوزی دناف خوینی د پاراستنی ژ دکه ن ل ناستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیته له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیته گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه فله کان دبیت.



وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو هورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ هورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو هورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک هورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو هورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ هورمونا کلوکاگون و ھندەک هورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئینان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمئین کاردکەن بۆ بەرھەمئینانا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

## ۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ هورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمینا کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارستن و قەبارە دا. ئەم دشیپ پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و هورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئینانا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی.

بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

### ۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشە لوکا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفۇرى و كولىستورول، ۋە ترشە لوکا چەۋرىيا سىيانى دىناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دىناڧ زەڧلەكاندا. بىكارىتت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىبىتە گلىستورول و ترشە لوکا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشە لوکا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشە لوكىت تىر دىبىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىژا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمكرنا فىتامىنا ۋ ڧەگۇھاستىنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناڧ لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىيا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدرات و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناڧ گۇشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روين و گۇيزاھندى ۋ خورمە دايىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۇشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىيا ب ھەردو جۇرىت چەۋرىان ھەي.

#### فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چووييا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدرات و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل رويفىكان و بىي ۋى مىتن پونادەت ۋەكى قىتامىن A, E, D, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ ناڧدا ل جھى خۇ ۋەكى گورچىسكان و رويفىكان.

### ۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دىناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلىمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇربەيا فرمانىت لەشى. ۋە زۇربەيا فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ نادهر ئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

## ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامییه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده وامیا ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

## گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئەفه نه :

۱- دروست کرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یز کرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی: -ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستنا پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برۆتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریکخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.



هندەکان باوەریا هەی کو خاڕنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفێ بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زفرینا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

## ۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفییێ ژیانییە. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ئاف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککرا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانە نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وهکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



## خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:



۱- خوارنا خوراکي دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسهري ژ ریشیکا دقلابن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گهده بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهمژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهمژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهمژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مریلبیت و دی بیته نهگهري کیمیا چالاکیا یاریکهری و نهگهري رویدانا قهرهشیانی و گیزبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا پهرسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژهکی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهییه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیریناییا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نهگهري نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهربارهی وان وهرزشفانان نهویت توشی ئیشانا گهده و ریشیکان. گهلهک جوړین خوراکي شل ییت ههین کو ب ساناهی دئینه ههرسکرن. ههروهسان هندهک وهرزشی یا ههی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا ههی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا ههی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر نواف.

### خوراک پشته بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراکي پشته بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانهکی سهرهکی ب دهمژمیړهکی پشته یارییی گهلهک ژ مادیت خوراکي بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نهویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

## کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب ریژا (۵۰٪) هه ر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبيت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بيت. ژ بهر هندئ پيدفييه ریژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا ميلاکيدا زيده بيت کو نه و ژي دبیژني بارکنا کلايکوجيني کود شیت بئیک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينيت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوریت دي يیت خوراکي بو ماوي (۳-۴) پوزان دگهل دويرکته تن ژ راهينانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه نجامدانا راهينانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان هه ست ب خوارنا کاربوهایدراتا بو چه ند پوزه کان کو دبیته نه گهرئ زيده بوونا ریژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئينانا هه ول و خه باته کا دژوار و بهيز بو فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چه وري و پړوتيني بخوت بو ماوي (۳) پوزان پاشي (۳) پوزيت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شيوه کي تاييه ت. وهرزشقان دقيت راهينانیت شدیای نه نجامدته ل پوزيت خوارنا چه وريا. و چ کاري نه نجامدته ل پوزيت خوارنا کاربوهایدراتا. نه ف ريکا دوماهي دهیته بکارئينان ل وان يارييت پيدفي ب ساخله تیت بهر گه گرتني هه ين.

## تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.